

Syddansk Universitet

Motivation

Bredahl, Thomas Viskum Gjelstrup

Published in:
Klar, Parat, Leg

Publication date:
2013

Document version
Indsendt manuskript

Citation for pulished version (APA):

Bredahl, T. V. G. (2013). Motivation: Motivation for bevægelse. I Klar, Parat, Leg: Uddannelsesmappe til fritidsordninger. (s. 30-33). København: Københavns Kommune.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



Uddannelsesmappe til fritidsordninger

Københavns Kommune

Indholdsfortegnelse

INDHOLDSFORTEGNELSE	1
INDLEDNING	4
OM UDDANNELSESMATERIALET	5
INDHOLD	5
TEGNFORKLARING	5
MENNESKETS FYSIOLOGI	6
HJERNEN OG NERVESYSTEMET	6
LEGEEKSEMPLER - TRÆNING AF HJERNE OG NERVEBANER	9
SKELET OG SKELETMUSKLER	10
LEGEEKSEMPLER - TRÆNING AF KNOGLER OG SKELETMUSKLER	13
KREDSLØB OG LUNGER	14
LEGEEKSEMPLER - TRÆNING AF KREDSLØB OG LUNGER	16
SANSERNE	17
FØLESANSEN (DEN TAKTILE SANS)	17
AFVIGELSER I FØLESANSEN	17
LEGEEKSEMPLER - TRÆNING AF FØLESANSEN	18
LABYRINTSANSEN (DEN VESTIBULÆRE SANS)	19
AFVIGELSER I LABYRINTSANSEN	19
LEGEEKSEMPLER - TRÆNING AF LABYRINTSANSEN	20
MUSKEL/LED SANSEN (DEN KINÆSTETISKE SANS)	21
AFVIGELSER I MUSKEL/LED SANSEN	21
LEGEEKSEMPLER - TRÆNING AF MUSKEL/LED SANSEN	22
STIMULERING AF OG SAMMENSPIL MELLEM SANSERNE	22
MOTORIK	24
MOTORIK – FÆRDIGHEDER OG TRÆNING	24
BALANCE	25
RUM- OG RETNINGSFORNEMMELSE	25
ØJE-HÅNDKOORDINATION	26
KOORDINATION	27
MOTORISK NIVEAU	28
MOTORISK NIVEAU	28
MOTORISK USIKKERHED	29

MOTIVATION	30
MOTIVATION FOR BEVÆGELSE	30
HANDLESTRATEGIER OG VISION	33
HANDLINGSSTRATEGI	33
FRITIDSORDNINGER - FORMÅL OG VISION	36
LEGEOVERSIGT	38
OPBYGNING	39
1.0 LEGE MED FYSIOLOGISK FOKUS	40
1.1 HJERNE OG NERVEBANER	40
1.2 KNOGLER OG MUSKLER	43
1.3 KREDSLØB OG LUNGER	45
2.0 LEGE MED SANSEFOKUS	48
2.1 FØLESANSEN	49
2.2 LABYRINTSANSEN	52
2.3 MUSKEL/LEDSANSEN	55
2.4 GRUNDØVELSER	59
3.0 ØVRIGE BEVÆGELSESIDÉER	62
LITTERATURLISTE	67

Når vi først har skabt bevægelsesglæde, går resten som en leg!



Kolofon

Klar, Parat - Leg. Uddannelsesmappe til fritidsordninger
Af Liselotte Byrnak, Cand.scient. i Humanfysiologi

Udgivet af Københavns Kommune, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, København, 2013.

Afsnittet "Motivation" side 30-32 er skrevet af Ph.d. Thomas Bredahl, motivationsforsker ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Tak til Vibeke Winter, fysioterapeut i Gentofte Kommune for gennemlæsning af og sparring om kapitlerne "Sanserne", "Motorik" og "Motorisk niveau".

Foto uden kildeangivelse: Colourbox

Publikationen kan frit citeres med tydelig angivelse af kilden.

ISBN: 978-87-983150-3-2

Oplag: 250

Tryk: TryKKeriet

Københavns Kommune
Sundheds- og
omsorgsforvaltningen
Sjællandsgade 40
2200 København N.



INDLEDNING

”Klar, Parat – Leg i fritidsordninger” er et undervisningsmateriale udviklet i forbindelse med udviklingsprojektet Klar, Parat – Husum, 2011-2013. Materialet er målrettet pædagogisk personale der arbejder med børn i alderen 5-9 år. Klar, Parat – Leg i fritidsordningen er en uddannelse, der har til formål at inspirere fritidsordninger til at skabe mere fysisk aktivitet i fritidstilbuddet og samtidig give personalet viden om børnenes motoriske, sociale og faglige udvikling gennem bevægelse.



Uddannelsen Klar, Parat – Leg i fritidsordningen tilbyder information og teori inden for emnerne børnenes fysiologi og sanser, observation af det enkelte barns motoriske formåen, handlingsstrategier samt ikke mindst inspiration til lege og øvelser.

Hvorfor skal der sættes fokus på bevægelse?

I takt med at vores samfund bliver bygget mere og mere op over stillesiddende aktivitet og passive transportformer stiger antallet af børn, der ikke lever op til Sundhedsstyrelses anbefalinger på 60-90 minutters fysisk aktivitet om dagen. Faktisk har ca. 15% af alle danske børn sundhedsproblemer relateret til fysisk inaktivitet.



Allerede når børnene starter i skole kan de være overvægtige, i dårlige kondition og have forstadier til sukkersyge, risikofaktorerne der for alvor træder frem i skolealderen (Kulturministeriet, s. 8).

Fysisk inaktivitet hæmmer desuden den motoriske udvikling. Ca. 33% af de børn der starter i skole har anmærkninger på deres motoriske formåen og 8,1 % har så dårlig motorik at det gå ud over deres hverdag, i form af nedsat koncentrationsevne samt sociale og faglige kompetencer (DBS, 2011).

Med uddannelsen Klar, Parat - Leg i fritidsordningen ønsker Forebyggelsescentrene at være med til at øge fokusset på fysisk aktivitet og ikke mindst understrege vigtigheden af den indflydelse personalet omkring børn og unge kan have. Formålet er at gøre jer bevidste om jeres valg, inspirere og motivere til nye initiativer samt give jer redskaber til arbejdet med børnenes bevægelsesglæde og motoriske udvikling.

Uddannelsen vil således byde på en masse redskaber, teori og inspiration til brug sammen med børnene i hverdagen - og allervigtigst er det, at vi skal have det sjovt, at børnene har lyst til at deltage, og at I – det pædagogiske personale – er motiverede og har redskaber til at sætte det hele i gang.



OM UDDANNELSESMATERIALET

Indhold

Følgende emner vil blive gennemgået i dette uddannelsesmateriale:

- ✓ **Menneskets fysiologi:** grundviden om kroppens opbygning.
Vores krop er vores udgangspunkt for alt, hvad vi laver, og det er derfor vigtigt, at vi bruger og stimulerer den korrekt.
- ✓ **Sanser:** Gennemgang af vores vigtigste sanser (motorisk set).
Vores sanser og ikke mindst deres sammenspil danner grundlaget for vores motoriske udvikling og dermed vores bevægelsesglæde.
- ✓ **Motorik:** Motorikkens betydning for det enkelte barn og dets fremtidige udvikling, samt simple retningslinjer til observation af børnenes motoriske niveau.
- ✓ **Motivation og handlingsstrategier:** Baggrundsviden, erfaringer og gode råd til, hvordan man kan arbejde med bevægelsesglæde og gøre fysisk aktivitet til en del af institutionens hverdag.
- ✓ **Lege og Idéer til bevægelse:** Konkrete eksempler på lege og øvelser, der fremmer motorikken og bevægelsesglæden hos børnene.

Tegnforklaring

Følgende tegn er brugt i uddannelsesmaterialet. Formålet er at skabe overblik og at indikere, hvad læseren kan forvente sig af indholdet:



Viden!

Uglen symboliserer "ekstra viden" eller lidt dybere teoretisk information.



Øvelser!

Aben symboliserer "tips til træning" og konkrete træningsøvelser.



Overblik!

Giraffen symboliserer "konkrete eksempler", hvor teorien bliver konkretiseret med eksempler fra hverdagen.

Spørgsmål?

Efter hvert kapitel er der spørgsmål til det gennemgåede emne og plads til egne noter.
Spørgsmålene vil blive gennemgået og diskuteret i undervisningen.

Egne noter!

MENNESKETS FYSIOLOGI

Fysiologi er læren om, hvordan kroppen er bygget op og hvordan den virker og fungerer som helhed. Overblik over hvordan kroppen hænger sammen og fungerer, vil hjælpe til større forståelse af hvordan børnene udvikler sig, hvorfor visse elementer er så vigtige i deres udvikling og ikke mindst danne basis for det videre arbejde med alt fra finmotorik til pulstræning.

Hjernen og nervesystemet

Hjernen

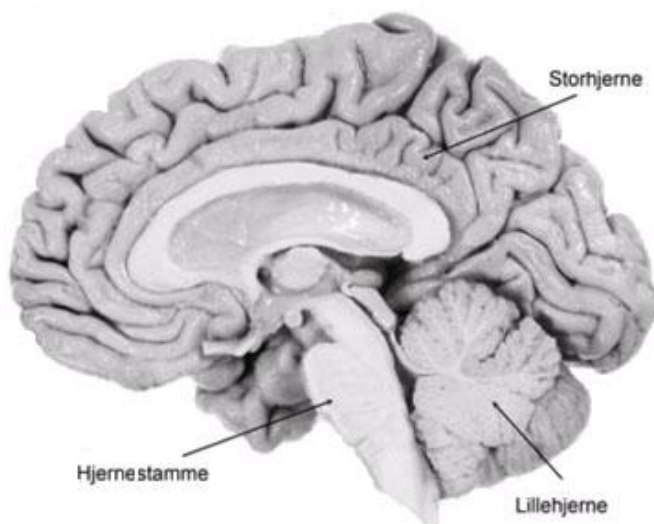
Vi tænker og føler, reagerer og handler... Alt sammen takket være vores hjerne og dens evne til at sende, modtage og behandle beskeder.

Med sin store kompleksitet er hjernen dét organ i kroppen, hvis virkemåde er dårligst kendt. Overordnet består hjernen af storhjerne, lillehjerne og hjernestamme (se Figur 1).

Storhjernen har en cellerig overflade kaldet hjernebarken. Hjernebarken sikrer vores bevidste erkendelse, viljestyrede adfærd samt vores evne til at tale og huske. Storhjernen indeholder også basalganglierne, som blandt andet har stor betydning for vores evne til at planlægge og igangsætte bevægelser.



Storhjernen kan indeles i to halvdele, mellem hvilke nervebanerne krydser. Dette betyder, at venstre hjernehalvdel motorisk styrer højre side af kroppen og omvendt. De to hjernedele er forbundet via en bro af nervetråde (Corpus Callosum), som udvikles under opvæksten (Holle, s. 18).



Figur 1 Hjernens inddeling (kilde: netdoktor.dk)

Lillehjernen har stor betydning for koordination af bevægelser og er, via massive nerveforbindelser, tæt relateret til hjernestammen.

Hjernestammen er ansvarlig for livsvigtige funktioner som kredsløbsregulering og regulering af vejrtrækning. Den forbinder stor- og lillehjernen med rygmarven, og stort set alle de nervebaner, der løber ud i kroppen, passerer gennem hjernestammen (Netdoktor, link 1).

Nervesystemet

Nervesystemet sender beskeder mellem hjernen og vores øvrige krop, herunder vores muskler. Nervesystemet er derfor af stor betydning for, hvor hurtigt vi kan reagere, og hvor gode vi er til fx at styre vores muskler og dermed koordinere vores bevægelser. En del af vores nervesystem kaldes det motoriske system.

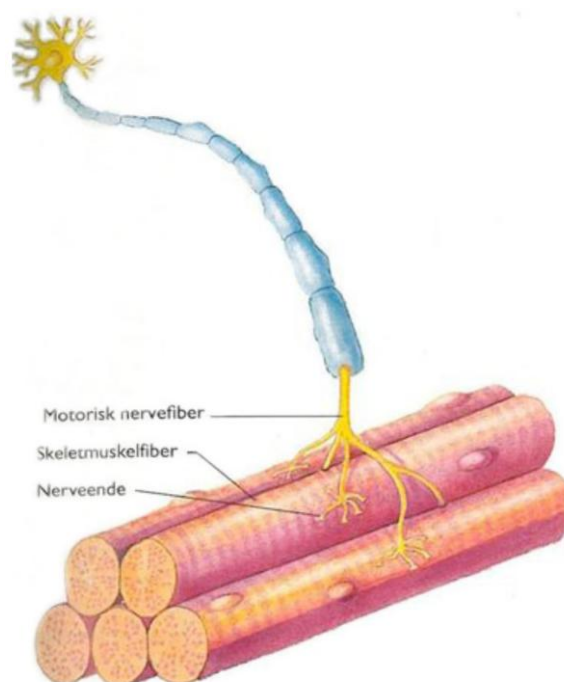
Det motoriske system

Det motoriske system muliggør som nævnt, at der kan sendes beskeder fra hjernen via nervefibre (motoriske nerver) til skeletmusklerne.

Fra hjernen sendes der elektriske nerveimpulser af sted. Disse løber via nervehalse til muskelcellen. Når impulsen når enden af nerven, sætter den en række reaktioner i gang. Hvis impulsen er kraftig nok, trækker muskelcellen sig sammen.



En motorisk nerve og de muskelfibre den aktiverer kaldes en motorisk enhed (se Figur 2). Antallet af muskelfibre i en motorisk enhed varierer fra under 10 og op til 1000, hvilket er afgørende for, om der er tale om hhv. en fin- eller grovmotorisk muskel. Jo færre muskelfibre, der aktiveres ad gangen, jo mere præcise og nøjagtige er bevægelserne (Sand et al. s. 111; Vigsø og Nielsen, s. 26).



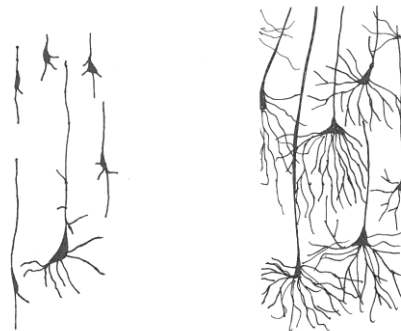
Figur 2 Motorisk enhed (kilde: Sand et al.)

Hvordan kommunikerer hjernen med vores skeletmuskler?

Egne noter!

Hjernen og nervesystemet – udvikling og træning

Vi bliver født med milliarder af hjerneceller. Hjernecellerne udvikles gennem stimulering og ernæring (Holle, s. 17).



Figur 3 Tegning af hjernevæv hos hhv. en nyfødt og et 12 mdr. gammelt barn (kilde: Holle)



Når et barn fødes, vejer dets hjerne kun 25 % af hjernens vægt hos en voksen (ca. 1400g). Stigningen i vægt skyldes at hjernen modnes (nervehalse og -ender hhv. udbygges og dannes). De forbindelser, der dannes mellem cellerne i hjernen, har afgørende betydning for dens funktion og er i høj grad afhængige af aktiviteten i nervebanerne. De sensoriske og motoriske dele af hjernen modnes som det første (inden kønsmodningen er afsluttet) og er derfor i høj grad påvirket af barnets tidlige erfaringer. Allerede i løbet af de første to år fastlægges hovedtrækkene i koblingsmønstret mellem hjernens nerveceller. Det er derfor særlig vigtigt, at barnet i denne tid oplever varierede sanseindtryk og normal social kontakt (Sand et.al. s. 121).

Hos et nyfødt barn, er hjernebarken, modsat hjernestammen og rygmærven, ikke fuldt udviklet. Barnets bevægelser er derfor i den første tid præget af reflekser, hvor flere dele af kroppen typiske spontant bliver aktiveret på samme tid (massebevægelser). Efterhånden som hjernebarken udvikles, overtager den styringen og koordineringen af bevægelser, og massebevægelserne falder bort (Holle, s. 21).



Udviklingen i bevægelsesmønstre kan overordnet inddeles i 4 faser (Holle, s. 21):

1. Refleksbevægelser uden hjernebarkens medvirkning.
2. Symmetriske bevægelser og begyndende medvirken af hjernebarken. Fx det at strække begge arme frem i række-mønster.
3. Motiverede bevægelser ved hjælp af hjernebarken.
4. Automatiserede bevægelser. Hjernen behøver ikke længere at indgå i samme omfang under bevægelsen som tidligere, som fx når man kører på cykel.



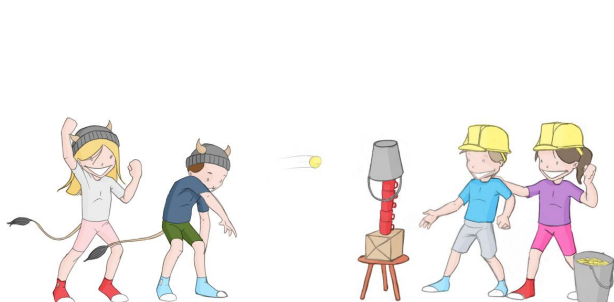
Velkoordinerede bevægelser forudsætter et nøje afstemt samarbejde mellem sanser og muskler. Jo flere gange en given bevægelse udføres, jo bedre bliver barnet til denne bevægelse. Og jo flere velkendte bevægelsesmønstre barnet "har med i tasken", jo lettere har det ved at lære og tilegne sig nye

bevægelsesfærdigheder. Hjernens udvikling og indvendige systemer kan således påvirkes og styrkes via den rette stimulering. Ligeledes kan de signalveje (nervebanerne), der sikre en løbende koordination mellem hjernen og kroppens mange celler, optimeres. Ligesom en skovsti, der bliver lettere fremkommelig ved gentagen brug af den, kan nervebanernes evne til at sende beskeder optimeres via gentagen stimulering.

Hvordan kan vi stimulere hjernen
og nervesystemets udvikling via fysisk
aktivitet?

Egne noter!

Legeeksempler - træning af hjerne og nervebaner



"Byggemester"



"1,2,3"



"Stor som et hus"

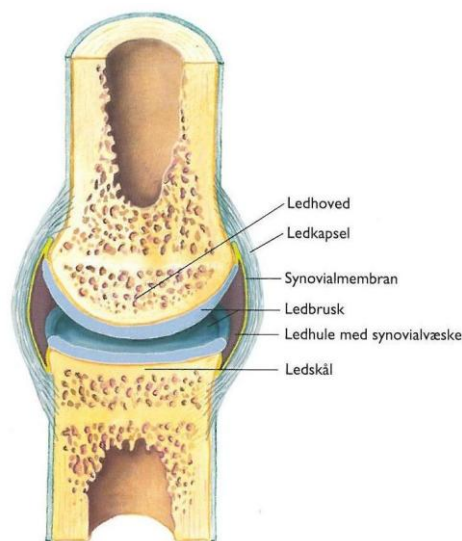
Legene er beskrevet på side 40, 41 og 42.

Skelet og skeletmuskler

Skelettet og skeletmusklerne er årsagen til, at vi kan bevæge os og udtrykke os gennem fx mimik og kropsbevægelser. De fleste knogler i skelettet fungerer som "stillads" for kroppen, mens andre har beskyttende funktioner som fx kraniet. Ud over disse mekaniske og beskyttende funktioner, fungerer knoglerne også som lager for uorganiske stoffer og indeholder kroppens bloddannende væv. Ved hjælp af forskellige celleenheder opbygges, vedligeholdes og nedbrydes vores knoglevæv gennem hele livet.



De lange rørknogler (fx lårbensknoglen) er bygget op med ender bestående af svampelignende benvæv med huller, mens knoglemidten (rørets kant) udgøres af solidt benvæv (se **Figur 4**). Mellem det svampelignende og det solide benvæv ligger vækstzonen (Brodersen og Petersen, s. 12).



Figur 4 Skematisk tegning af et led (kilde: Sand et al.)

Skeletmusklerne sidder fast (hæfter) på vores knogler via sener. Denne konstruktion er årsagen til, at vi kan bevæge os og holde os oprejst. Senerne og musklerne omkring et enkelt led holder ledet sammen, men for at ledet kan holde sig i en bestemt stilling, er det nødvendigt, at der er spænding i musklerne – kaldet tonus. Muskeltonus sikrer, at leddene hele tiden er i den ønskede stilling. Uden tonus ville vi falde sammen. For at kunne opretholde den stående stilling spiller balancen selvfølgelig også en rolle, hvilket omtales i afsnittet om sanser (Brodersen & Petersen, s. 20).



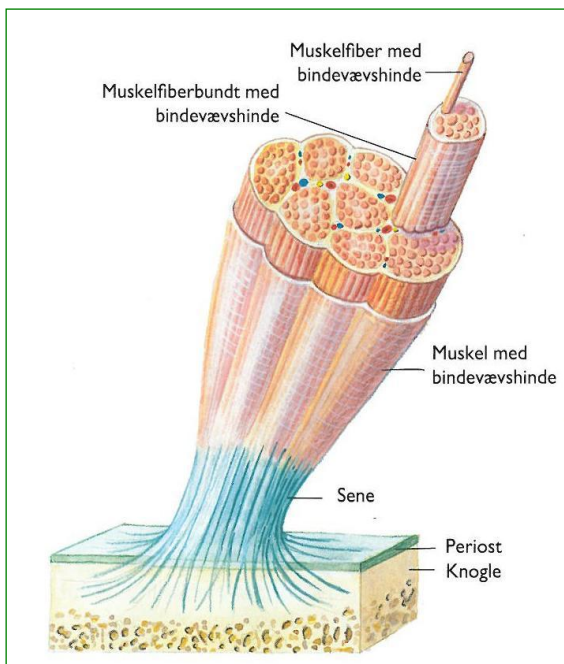
Muskeltonus er således med til at sikre vores krops holdning. Er tonus nedsat hos et barn, vil barnet "minde om" en slaskedukke, hvorimod forøget tonus kan medføre spastiske bevægelser. Læs mere om træning af tonus side 12.

Skeletmuskler

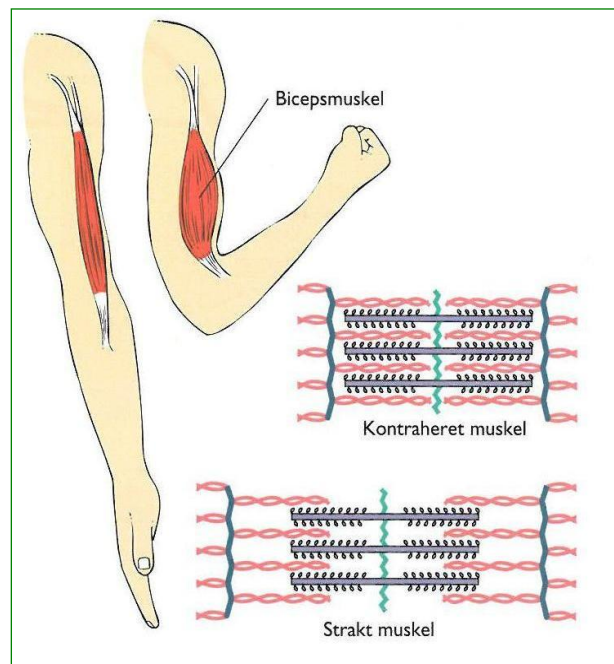
En muskel består af mange muskelceller (også kaldet muskelfibre), bindevæv, blodkar og nerver. Som tidligere beskrevet er hver enkelt muskelfiber forbundet til en nerve fra det motoriske nervesystem, og skeletmusklerne er således (som de eneste muskler) underlagt viljens kontrol (se **Figur 5**). Skeletmusklerne er årsagen til, at vi kan bukke og strække vores led og dermed bevæges os. Mængden af stimulerede muskelfibre hænger direkte sammen med den kraft, musklen trækker sig sammen med.



Den sammentrækning, der finder sted i musklen, når der kommer besked via nervebanerne, sker vha. tynde tråde kaldet actin og myosin. Actin- og myosintrådene ligger i lag skiftevis (ligesom flettede fingerspidser). Vha. små fangearme kan myosintrådene gribe fat i actintrådene. Efter sammenkoblingen udfører fangearmene små nikkebevægelser – og musklen trækker sig sammen (se **Figur 6**) (Sand et al. s. 246).



Figur 5 Muskelopbygning (kilde: Sand et al.)



Figur 6 Actin/Myosin-forskydning (kilde: Sand et al.)

Skelet og skeletmuskler – udvikling og træning

Ud over den genetisk bestemte vækst kan også fysisk belastning være med til at påvirke opbygningen i vores knogler. Når man bruger sine muskler fx til at løfte noget tungt, påvirkes knoglen på det sted, hvor musklen hæfter via muskelsen. Denne belastning medvirker til, at aktiviteten af de celler, der bygger knoglerne op, stiger. Dette resulterer i, at knoglen netop her bliver særligt tyk og solid. Men også hop, stød og den vedvarende påvirkning fra tyngdekraften er med til at stimulere knoglernes opbygning og nedbrydning. Stimuleres (belastes) knoglerne ikke tilstrækkeligt, reduceres knoglemassen, hvilket ligeledes sker ved overbelastning (Sand et al. s. 248). Stimulering via hyppig aktivitet er ligeledes nødvendig for at den ledbrusk, som sidder i knoglernes ender, får tilført næring (Brodersen og Pedersen, s. 15).



Lige som med nervecellerne er der så godt som ingen vækst i *antallet* af muskelceller efter fødslen, heller ikke ved træning. Effekten af træning skyldes således forbedrede energi-omsættelsesegenskaber og øgning af muskelcellernes volumen.

Udholdenhedstræning (træning i lang tid ved lav intensitet) påvirker musklerne, så de bliver bedre til at producere og omsætte energi.

Styrketræning (maksimal kraftudfoldelse) øger musklens tværsnit (volumen) via dannelse af actin- og myosintråde. Hvilket betyder, at musklen kan trække sig sammen med større kraft (Sand et al. s. 268).



Når en muskel trænes med lav belastning ses kun en meget lille afsmittende effekt på fx hurtigheden i musklen. Der er heller ikke en afsmittende effekt (adaptioner) fra én muskel til en anden. Endvidere vil ensidig træning kunne føre til overbelastningsskader. Det er derfor af flere grunde vigtigt at træne alle muskler i kroppen og at træne på mange forskellige måder (Brodersen og Petersen, s. 20).

Alene i udførelse af én bevægelse i en muskel kan der være tale om tre forskellige former for arbejde:

1. **koncentrisk**: musklen trækker sig sammen, som fx hvis du hæver dig op i armene
2. **excentrisk**: musklen forlænges, som fx når du sænker dig langsomt ned i armene
3. **statisk arbejde**: musklen ændrer ikke længde dvs. at du hverken bøjer eller strækker din albue; du hænger altså på samme sted.

I de dynamiske bevægelser (hvor der er bevægelse i ledet) kan der yderligere arbejdes med **eksplosivitet**, hvilket vil sige, at øvelsen udføres hurtigt. Et eksempel på eksplosiv træning er hurtige hop på stedet.



Muskeltonus er normalt ikke noget, der skal trænes, men i enkelte tilfælde kan der som nævnt være børn, der har for lav tonus. For lav tonus bevirker, at det er sværere at koordinere musklerne, hvilket resulterer i, at det er langt hårdere og mere krævende at udføre en bevægelse. Dette resulterer typisk i nedsat bevægelse, hvilket videre medfører en reduktion af muskelmassen.



Tonus styres af hjernen og reguleres ved sanseindtryk. Træning af tonus omfatter derfor stimulering af sanserne. En gyngetur, lidt massage eller en god snurretur på en kontorstol kan være med til at sætte de slappe muskler i gang igen (se kapitlet om sanser) (Brodersen og Petersen, s. 21; sanse-integration.dk).

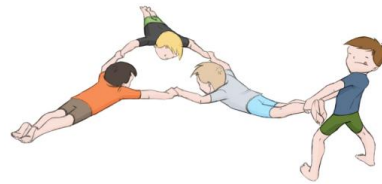
Kan du komme med "legeeksempler" på hhv. koncentrisk, excentrisk og statisk muskelarbejde?

Egne noter!

Legeeksempler - træning af knogler og skeletmuskler



"Klappe hænder"



"Høste gulerødder"

Legene er beskrevet på side 43 og 44.

Og HUSK at alle former for hop; hoppe ned, hoppe over, hoppe hen på osv. styrker knoglerne.



Kredsløb og lunger

For at vores krop kan fungere er det nødvendigt med et transportsystem, der gør direkte udveksling mellem cellerne og de forskellige organsystemer mulig. Dette transportsystem udgøres af kredsløbet, som består af et pumpesystem (hjertet) og et tilkoblet lukket system (blodårerne). Transport via blodet i vores kredsløb sikrer, at der går mindre end ét minut, før en given substans kan nå ud til en hvilken som helst del af kroppen. Blandt kredsløbets vigtigste funktioner er: transport af nærings- og affaldsstoffer, transport af ilt fra lungerne og kuldioxid til lungerne, transport af varme (sikrer at vores kerntemperatur kan holdes konstant) samt transport af antistoffer.



Hjertet begynder at slå, allerede når fosteret er tre uger gammelt, hvilket understreger vigtigheden af et transportsystem, hvis vores legeme skal fungere (Sand et al. s. 281).

Hjerte

Vores hjerte er bygget op af to kamre (to pumper), der er afgrænset af muskler og tilgængelige via klapper ("døråbninger"). Klapperne sikrer, at blodet kun kan strømme i én retning. Højre kammer sender blod gennem lungekredsløbet, hvorved blodet bliver iltet og skiller sig af med kuldioxid. Efterfølgende sendes det iltede blod via venstre kammer ud i det systemiske kredsløb (resten af kroppen) (se **Figur 7**). Musklerne omkring hjertet gør det i stand til at pumpe og dermed sende blod ud til vores organer. Når hjertet trækker sig sammen, stiger trykket, og blodet presses ud, derefter slapper hjertemuskulaturen af, og hjertet fyldes med blod igen.



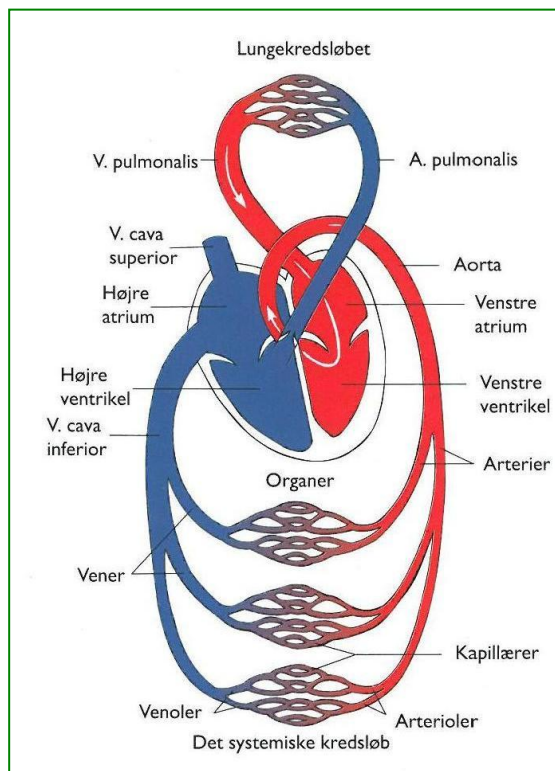
Det høje tryk under udpumpning kaldes det 'systoliske tryk', mens det lave tryk under fyldning kaldes det 'diastoliske tryk'.

Blodårer

Når blodet pumpes ud af hjertet, bliver det fordelt til resten af kroppen via vores blodårer. Formålet med at sende blod rundt i kroppen er som nævnt udveksling af næringsstoffer, gasser (ilt og kuldioxid) og affaldsstoffer.



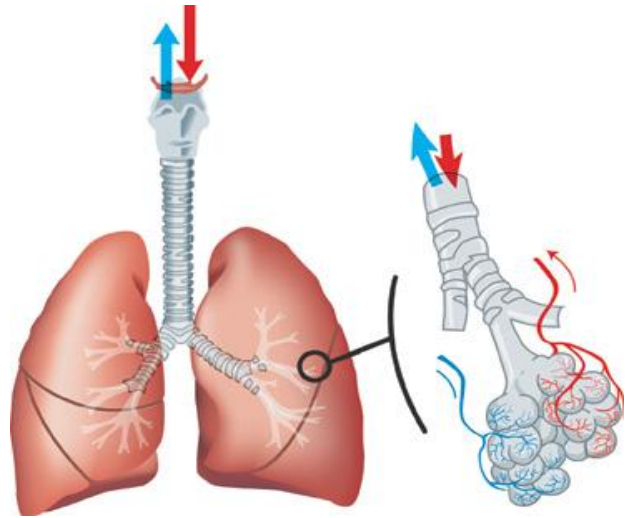
Blodårerne kan overordnet inddeles i 3 grupper: arterier, som fører blodet væk fra hjertet, venerne som fører blodet tilbage til hjertet og kapillærene, som forbinder arterierne og venerne. Sammentrækningen i hjertet og spændingen i arterievæggen sikrer et tryk, der er stort nok til, at blodet når ud i kapillærene, hvor al udveksling sker. Trykket samt spændingen i de muskler, der ligger omkring venerne, sikrer sammen med veneklapperne (klapper der forhindrer tilbageløb), at blodet kommer tilbage til hjertet (Sand et al. s. 278-280).



Figur 7 Schematisk billede over det systemiske kredsløb og lungekredsløbet (kilde: Sand et al.)

Lungerne

Som nævnt er lungerne det sted i kroppen, hvor blodet får tilført ilt, og hvor vi kommer af med den kuldioxid kroppen har produceret. Lungerne består af et forgrenet netværk af rør og blærer. Når luften trækkes ind gennem munden eller næsen og ned i halsen, ender den i faste rør (bronkierne). Herfra forsætter luften ud i mindre og mere forgrenede rør (bronkiolerne), som slutteligt ender i små blærer (lungealveolerne) (se **Figur 8**). Alveolerne er omgivet af små blodårer (kapillærer), og det er her udvekslingen af ilt og kuldioxid sker.



Figur 8 Lunger (kilde: hjart-lungfonden.se)

Hvordan kan man mærke sit kredsløb?

Egne noter!

Kredsløb og lunger – udvikling og træning

Ligesom vores knogler, nerver og skeletmuskler bliver påvirket af fysisk aktivitet, kan også kredsløbet trænes. Et voksent menneske har i gennemsnit fem liter blod, som i hvile passerer hjertet ca. én gang i minuttet.

Når kroppen begynder at arbejde stiger behovet for ilt i musklerne, hvorfor en stigning i blodgennemstrømningen er nødvendig. Under arbejde kan blodgennemstrømningen i hjertet stige til 25 liter i minuttet. Konditionstræning/kredsløbstræning (træning med høj intensitet) kan resultere i, at hjertet kan trække sig sammen med større kraft. Yderligere ses der en træningseffekt lokalt i musklerne, hvor der kommer flere små blodårer (kapillærer). Det betyder, at blodet lettere og hurtigere kan fordeles til de arbejdende muskler. Slutteligt vil der med træning også ses en forbedret evne til at optage ilt. Samlet virker konditionstræning altså både på hjerte, kredsløb og lunger. Effekten af konditionstræning kan måles via konditallet, som er et udtryk for en persons maksimale iltoptagelse i forhold til kropsvægten ($\text{mlO}_2/\text{min/kg}$) (Brodersen og Pedersen, s. 55).

Nyere forskning viser, at dem, der som børn har en god kondition, oftest vil have et godt kondital som voksne. Derfor er det essentielt, at der i barndommen grundlægges en god kondition. Dog skal det nævnes, at der op til tiårsalderen ses usikkerheder i målingen af kondital; den reelle sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kondital kan derfor være "skjult" hos børn under 10 år (Andersen et al. s. 6, 42).

Hvilke effekter har konditionstræning på kredsløb og lunger?

Egne noter!

Legeeksempler - træning af kredsløb og lunger



"Halefange"



"Vendestafet"



"Katten efter musen"

Legene er beskrevet på side 45, 46 og 47.

SANSERNE

Vi er dybt afhængige af vores sanser, for det er gennem sanserne, at vi forholder os til den verden, vi lever i. Menneskets sanser kan inddeles i følgende:



Høresansen



Lugtesansen



Smagssansen



Synssansen



Følesansen

Følesansen (den taktile sans) dækker over labyrintsansen (den vestibulære sans) og muskel/ledsansen (den kinæstetiske sans), samt kroppens evne til at føle berøring, tryk, varme og smerte. Oftest opfattes disse sanser dog som selvstændige sanser.

Vores evne til at holde balancen afhænger af et sammenspil mellem vores muskel/led-, labyrint- og følesansen (og til dels vores synssans) (Vigsø og Nielsen, s. 22). Da balanceevnen har stor betydning for vores motorik, vil disse tre sanser blive gennemgået i de efterfølgende afsnit.

Følesansen (den taktile sans)



De taktile sansereceptorer er lokaliseret i vores hud og slimhinder, hvor de registrerer tilstande og ændringer i det omgivende miljø. Følesansen giver således fortrinsvis kroppen information via huden om overflade, form og størrelse på de ting, der er i vores omgivelser. Den fortæller, om vi aktivt rører ved noget, eller om noget rører ved os. Den hjælper os med at adskille, hvad der er farligt for kroppen at røre ved, og hvad der ikke er. Ligesom vi kan registrere berøring, kan hjernen også vælge at ignorere signalerne, hvilket fx er tilfældet når vi tager et ur på. I starten er vi bevidste om uret, men efter kort tid mærker vi det ikke mere. Motorisk set har følesansen betydning for vores kropsfornemmelse, balance, finmotorik og håndtering af redskaber (Andersen og Brøndsted, s. 139, Sensory-integration.info; Vigsø og Nielsen, s. 23).

Afvielser i følesansen

Afvielser i følesansen kan både komme til udtryk ved, at barnet reagerer let og meget på berøring (overfølsom) eller modsat ikke lader til at registrere berøring (i normalt omfang).

Overordnet ses det, at børn der er overfølsomme på det taktile område (taktilsky), ikke bryder sig om tøj, der strammer eller har mærker. De hader at blive vasket i ansigtet med en våd klud, at få børstet tænder og klippet negle osv. Denne "overfølsomhed" kan yderligere komme til udtryk i barnets forhold til andre børn, da barnet ofte ikke er i stand til at vurdere, om det er blevet skubbet eller bare berørt tilfældigt.

Finmotoriske færdigheder kan også volde problemer, fordi barnet ikke kan mærke sine fingre rigtigt og skelne dem fra hinanden.

De børn, der modsat er "under"-følsomme, lader ofte til ikke at blive påvirket; de ænses ikke, at de har mad omkring munden, og de kan ikke få nok af stærke sanseindtryk. De skal hele tiden pille og nusse med alting. Afvielser i følesansen kan dog også komme til udtryk som en kombination af overstående reaktioner (sanse-integration.dk).

Stimulering af følesansen



I og med at følesansen bliver stimuleret primært gennem berøring, skal man tænke over underlaget og omgivelserne samt børnenes indbyrdes kontakt. Lad fx børnene løbe og lege med bare tæer, lad dem have lidt og tyndt tøj på, send dem ud i sandkasse, på græsset og i bassiner med vand. Massagelege, lege hvor man skal mærke efter og kampege, hvor der er masser af kropskontakt, er gode til stimulering af følesansen, det er dog vigtigt at respektere barnets grænser (Andersen og Brøndsted, s. 140).

Hvilken betydning har følesansen
set med motoriske briller?



Egne noter!

Legeeksempler - træning af følesansen



"Massageeventyr"



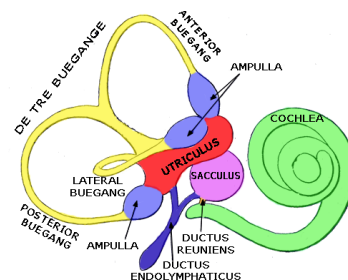
"Togleg"

Legene er beskrevet på side 50 og 51.

Labyrintsansen (den vestibulære sans)

Sanseorganet til labyrintsansen, også kaldet den vestibulære sans, er placeret i det indre øre. Dette lille organ, som består primært af tre væskefyldte buegange, opfanger hovedets bevægelse i forhold til tyngdekraften og hastigheden af bevægelsen (se Figur 9, det gule område). Dette gør det muligt for os at registrere vores krops:

- ✚ position og bevægelse i rummet, herunder hastigheden af vores bevægelse
- ✚ stilling og spænding samt fornemmelse af, hvad der er op og ned
- ✚ ligevægt, som blandt andet gør, at du ikke slingrer eller vælter, når du går.
- ✚ Samtidig stabiliserer labyrintsansen øjet, når hovedet er i bevægelse, hvilket blandt andet sikrer, at du undgår at blive svimmel, når du går.



Figur 9 Det indre øre
(kilde: sensory-integration.info)

Motorisk set er labyrintsansen således vigtig for vores balance, kropfornemmelse og rum- og retningsfornemmelse.



Labyrintsansen spiller som oftest med, når de andre sanser aktiveres, og det er den sans, som hurtigst understimuleres ved inaktivitet (Andersen og Brøndsted, s. 140; sensory-integration.info; Vigsø og Nielsen, s. 22).

Afvielser i labyrintsansen

Ved søsyge er labyrintsansen blevet forstyrret eller overstimuleret. Den samme svimmelhed er kendetegnende for personer med afvielser i labyrintsansen. Problemer med sanseinformationer fra det indre øre vil give problemer med at holde balancen: barnet vil ofte falde, og det vil have svært ved at fortage flere bevægelser på en gang. Der kan også opstå problemer i forhold til at orientere sig i rummet; fornemmelsen af op/ned og højre/venstre. Kendetegnende ved børn med underudviklet labyrintsans er, at de ikke kan lide at dreje rundt. Man kan dreje rundt i 3 forskellige plan, repræsenteret af de 3 buegange vist på figuren ovenfor. Se endvidere afsnittet "Grundøvelser" side 59. At svinge frem og tilbage, som man gør på en normal gyngesæde hængt op i to kroge, kan sagtens falde i god jord hos barnet, men når det kommer til kolbøtter, sving- og rulleteure opleves ubehag og modvilje hos barnet. Afvielser i labyrintsansen kan i nogle tilfælde være forklaringen når børn går på tå. I udtalte tilfælde vil disse børn også have svært ved at sidde stille, særligt hvis stolen er høj eller har dårlig støtte. Årsagen er ikke, at de har svært ved at koncentrere sig, men at de bruger alle deres kræfter på at blive siddende på stolen (sanse-integration.dk).

Stimulering af labyrintsansen



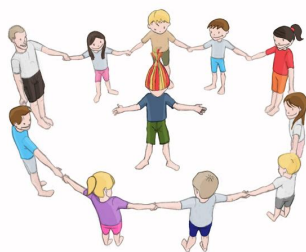
Øvelser og lege, der byder på hurtige tempo- og retningsskift, lege hvor børnene skal holde balancen, samt aktiviteter med mange rotationer indeholder tilsammen alle de elementer, der er nødvendige for at træne labyrintsansen (Andersen og Brøndsted, s. 140).

Hvilken betydning har labyrintsansen set med motoriske briller?

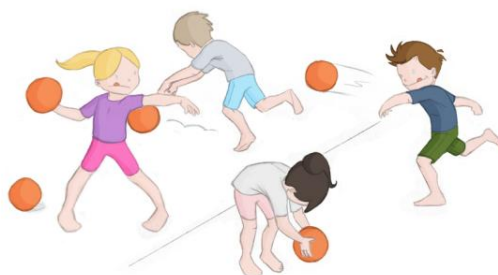


Egne noter!

Legeeksempler - træning af labyrintsansen



"Ilden"



"Bombeleg"

Legene er beskrevet på side 53 og 54.

Og HUSK at alle lege hvor man balancerer og snurrer rundt er gode for labyrintsansen.



Muskel/ledsansen (den kinæstetiske sans)

Muskel/ledsansen – også kaldet den proprioceptive eller kinæstetiske sans – har indflydelse på vores kropsbevidsthed (fornemmelse for bevægelse). Vha. registreringsmekanismer (tener) i bl.a. muskler, led og sener sikrer denne sans vores evne til at opfatte vores krops bevægelser, muskelkraft og stillinger (fx hvor vores arme og ben er ”placeret”), sikrer vores retnings- og højre/venstre-fornemmelse samt kroppens evne til at vide, hvad der skal til for at udføre en given bevægelse (muskelkraft, koordinationen og hastigheden). Muskel/ledsansen indgår i vores krop-fornemmelse, balance, rum- og retnings-fornemmelse og øje-hånd-koordination.

Afviigelser i muskel/ledsansen

Børn, hvis muskel/ledsans fungerer dårligt, støder typisk ind i ting eller falder over deres egne ben, ligesom de kan have svært ved at styre redskaber som fx kniv og gaffel. De vil typisk være bange for at gå på trapper, og en bivirkning kan også være spændte og ømme muskler, da disse børn har svært ved at bedømme, f.eks. hvor hårdt det er nødvendigt at spænde musklerne for at holde på en blyant, når de skriver.

Underudviklet muskel/ledsans kan også medføre problemer med retnings-fornemmelse, hvilket kan give problemer, når barnet skal kende forskel på højre og venstre, og når det skal lære at læse og at kende fx 38 fra 83. Yderligere kan disse børn have svært ved at placere sig, fx hvis de skal stille sig op på række med andre børn (sanse-integration.dk).

Stimulering af muskel/ledsansen



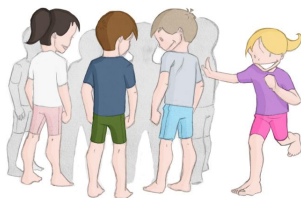
Muskel/ledsansen indgår i og bliver dermed stimuleret i næsten alle bevægelser. Fokus kan dog øges i aktiviteter, hvor børnene bliver bevidst om kroppens stilling, som fx hvis de skal efterligne eller imitere andre eller har bind for øjnene. Lege, hvor de får lov at mærke deres muskelkraft som fx klatring eller kampe, er også gode. Dog skal man altid holde sig for øje, hvor børnene er i deres udvikling, og det kan være en fordel kun at inddrage få elementer ad gangen (Andersen og Brøndsted, s. 141).

Hvilken betydning har muskel/ledsansen set med motoriske briller?



Egne noter!

Legeeksempler - træning af muskel/ledsansen



"Banke Bøf"



"Myreløb"



"Ståtrold"

Legene er beskrevet på side 56, 57 og 58.

Stimulering af og sammenspil mellem sanserne



En pige sidder på hug i en sandkassen; med hånden graver hun sand, som hun putter op i en spand.



Pigen benytter her sin **følesans** for at kunne mærke sandet og fornemme underlaget (særligt når hun har bare fødder). Ved hjælp af **muskel/ledsansen** sikrer hun, at den muskelkraft, hun bruger til at grave samt løfte sandet med, er afstemt efter opgaven. Samtidig registrerer hun med et sammenspil mellem **muskel/ledsansen** og **labyrintsansen**, hvor hun befinder sig i forhold til de andre børn i sandkassen og i forhold til spanden. Understøttet af synet bruger hun **muskel/ledsansen** til at bedømme afstanden hen til spanden. Endelig bruger hun **labyrintsansen** til at holde balancen, når hun sidder, og når hun drejer sig mod spanden. Fungerer sanserne ikke optimalt, vil denne og andre aktiviteter være svære for pigen – selv de simple.

For at sikre børn en optimal udviklingsproces er det vigtig, at de bliver udsat for alsidig sansestimulering. Når hjernen lærer at sortere, organisere og bearbejde de sanseindtryk, den modtager, kan kroppen reagere hensigtsmæssigt i forhold til situationen. Hjernen er altid modtagelig over for sanseindtryk, men særlig modtagelig er børns hjerner, hvorfor det i børnehave og indskolingsalderen er ekstra vigtigt at påvirke dem med sanseindtryk. Som pædagoger kan I derfor i høj grad medvirke til at børnenes motoriske udvikling er optimal. Som det fremgår ovenfor sker stimuleringen af sanserne i alle dagligdagens udfordringer, men I kan øge stimuleringen ved at ligge særlig vægt på øvelser, hvor det at rulle, krybe, kravle, stå, gå, hoppe, løbe, springe, klatre, kaste, gyngende mm. indgår (Vigsøe og Nielsen, s. 23-24).

Børn med sansemæssige problemer er typisk motorisk svage, hvilket som oftest skyldes en dårlig balanceevne, der som nævnt er den vigtigste parameter i udviklingen af en god motorik. Ud over motorikken er vores balanceevne også essentiel for vores øvrige indlæring. Vi bliver konstant påvirket af tyngdekraften, hvorfor der i enhver bevægelse indgår et balancemoment. En god og ikke mindst automatiseret balance tillader derfor, at vi retter vores opmærksomhed mod omgivelserne eller en given

opgave, frem for at fokus er på selve det at holde styr på kroppen. Det at have "et godt forhold" til tyngdekraften er af fundamental betydning for vores velbefindende og lyst til udfordringer (Winther, s. 8; Holle, s. 129; Vigsø og Nielsen, s. 24). Ved at I udfordrer og arbejder med børnenes balance, er I med til at skabe et godt grundlag for børnenes videre udvikling både motorisk og fagligt. Som beskrevet under labyrintsansen er en god balance nødvendig for, at man kan sidde stille og koncentrere sig - en vigtig egenskab for skolebørn.

Overbliksopgave!

Hvilken sans er den primære i følgende bevægelser?

- ✚ Vi mærker græsset med vores _____
- ✚ Vi har en fornemmelse af, i hvilken retning døren er, takket være _____
- ✚ Når vi afstemmer vores muskelkræfter, sker det ved hjælp af _____
- ✚ Højre- venstrefornemmelse skabes af _____ (_____)
- ✚ Vi kan finde "vores plads i rækken" ved hjælp af _____

- ✚ Hvor "sidder" følesansen? _____
- ✚ Hvor "sidder" labyrintsansen? _____
- ✚ Hvor "sidder" muskel/ledsansen? _____

MOTORIK

Motorik er kroppens evne til at styre bevægelser.

Beskederne om bevægelse kommer fra et område i storhjernebarken kaldet 'det motoriske cortex'. I arbejdet med børn er motorik mere end blot bevægelse; motorikbegrebet har her både en fysisk og en psykisk dimension. Den psykiske dimension kommer i spil, når der er tale om en "følt fornemmelse" for bevægelse, rytme og rum, som fx når man danser ballet.

Motorik er en evne, og dermed noget barnet skal tilegne sig gennem leg og bevægelse. Børn, der er kommet godt fra start (har ligget på maven, kravlet og har velstimulerede sanser), synes det er dejligt og sjovt at bevæge sig, mens børn med dårlig motorik tit oplever det modsat: leg og bevægelse kan ligefrem gå hen og blive en dårlig oplevelse. Ud over indflydelsen i nuet (på selve aktiviteten) indvirker barnets motoriske niveau også på dets evne til at indlære både fysiske og andre faglige færdigheder. Et barn med motoriske problemer løber desuden lettere ind i sociale og adfærdsmæssige vanskeligheder (Andersen et al. s. 11). Det har således alvorlige konsekvenser for børn at have dårlige motoriske færdigheder.







Undersøgelser viser, at motoriske færdigheder er en konsekvens af det fysiske aktivitetsniveau. Og samtidig fravælger motorisk dårlige børn den fysiske aktivitet, hvilket betyder, at de ikke bliver stimuleret i samme grad som deres legeskammerater. Dette sætter dem endnu længere tilbage udviklingsmæssigt. Dårlig motorik og mangel på fysisk aktivitet er altså en ond cirkel – en ond cirkel som lettest brydes ved at træne motorikfremmende øvelser specifikt med disse børn (Andersen et al. s. 17; K.K., s. 32).

Motorik – færdigheder og træning

Sanserne danner som tidligere beskrevet hver for sig og i sammenspil grundlag for vores motoriske formåen og har stor betydning for et barns oplevelse af nuet og dets fremtidige kropslige udvikling.

Sansernes sammenspil med motorikken dækker blandt andet over følgende egenskaber:

-  Balance
-  Rum- og retningsfornemmelse
-  Øje-håndkoordination
-  Koordination

Motorik kan overordnet opdeles i grov- og finmotorik. I det følgende tages der primært udgangspunkt i førstnævnte. Grovmotorikken gør os i stand til at balancere, koordinere store bevægelser og stabilisere kroppen – har vi først styr på disse grundlæggende egenskaber, er det langt lettere at hængere klemmer på en snor, lægge perler på en plade samt andre finmotoriske færdigheder.

Balance

Vores balance er et resultat af et nøje afstemt sammenspil mellem følesansen, labyrintsansen og muskel/ledsansen, og til dels synssansen, og er af afgørende betydning for vores motoriske niveau og udvikling.

I skolealderen bliver balancen afgørende for, om barnet kan sidde ordentligt på en stol. En underudviklet balance vil betyde, at barnet skal bruge unødvendig energi på at "sætte sig ordentligt", hvilket kan gå ud over koncentrationsevnen – overskuddet til at fordybe sig.

Træning af balancen

Labyrintsansen er den vigtigste for træning af balancen.



Øvelser, hvor barnet får hovedet nedad, bliver drejet rundt, ruller og slår koldbøtter er det bedste middel til udvikling af balanceevnen. Sideløbende skal træningen også bestå af deciderede balanceøvelser, som at gå på line, stå på ét ben, løbe-standse og hoppeøvelser. I disse øvelser vil især barnets muskel/ledsans også blive stimuleret, da kroppens stilling og musklernes spænding hele tiden ændres og justeres. Ligeledes er lege med retningskrift gode (se lege bagest i hæftet).



Rum- og retningsfornemmelse

Vores evne til at opfatte rum og retning er et sammenspil mellem føle-, labyrint- og muskel/ledsansen samt synet og hørelsen. Rum- og retningsfornemmelse gør os i stand til at forstå rummelige begreber, som over, under og ved siden af (Andersen og Brøndsted, s. 143). Samtidig medvirker denne fornemmelse også til, at barnet kan bevæge sig rundt uden at støde ind i ting, kan finde tilbage til sin egen plads i rundkredsen og kan skelne bogstaver og tal fra hinanden. Hvis man har understimuleret retningsfornemmelse kan det (som beskrevet under muskel/ledsansen) være meget svært at se forskel på "p", "d" og "q" – som jo er det samme tegn, bare drejet på forskellige måder.

Egne noter!

Træning af rum- og retningsfornemmelsen



Som nævnt har rum- og retningsfornemmelsen betydning for, om vi kan begå os mellem hinanden og andre forhindringer. Fangelege, stoplege, lege hvor man har en base, eller lege hvor man skal gå/løbe rundt mellem forhindringer er derfor gode til stimulering og dermed udvikling af rum- og retningsfornemmelsen (Andersen og Brøndsted, s. 143).

Egne noter!

Øje-håndkoordination

At kunne gribe sikkert om en genstand, bygge tårne og tegne/skrive sikkert er resultatet af en god øje-håndkoordination (Holle, s. 87). I øje-håndkoordinationen bruger barnet som udgangspunkt synet til at orientere sig, afstandsbedømme og korrigere, så kroppen eller kropsdelen styres mod den ønskede genstand. Mindskes eller fjernes synet, vil ovennævnte bevægelser dog stadig kunne udføres, primært takket være muskel/ledsansen. Efterhånden som en bevægelse er blevet gentaget mange gange, mindskes brugen af synet, så det kun har en kontrollerende effekt. I idrættens verden er øje-håndkoordinationen en vigtig faktor, når man skal gribe eller kaste en bold. Børn med usikker øje-håndkoordination vil typisk virke fummelfingrede, da de har svært ved at afpasse deres bevægelser, fx kan de have svært ved at putte en mønt i sparegrisen eller kaste en bold over i en spand (Vigsø og Nielsen, s. 27).

Træning af øje-håndkoordination



Øje-håndkoordination spiller en stor rolle i finmotoriske opgaver. Denne færdighed trænes i lege, hvor barnet skal trille, kaste, gribe og dribble med forskellige boldtyper. Den trænes også i lege, hvor barnet bygger tårne eller huler og samler fx legeredskaber sammen, samt generelt i lege, hvor der benyttes redskaber, som blyanter, sakse og pinde. Da muskel/ledsansen som nævnt i høj grad influerer på øje-håndkoordinationen, kan stimulering af denne sans også have en positiv effekt (se afsnittet: Stimulering af muskel/ledsansen) (Vigsø og Nielsen, s. 26).



Egne noter!

Koordination

Gennem livet tilegner vi os mange færdigheder, og vores bevægelser bliver automatiserede og optimerede. Et godt samarbejde mellem vores muskler sikrer, at vores led altid er stabile, at der ikke bruges unødigt kraft, og at bevægelsen er glidende; kort sagt at bevægelsen udføres/koordineres korrekt. Netop stabiliseringen af led kan børn med motoriske problemer have svært ved, hvilket kan gøre deres bevægelser usikre og ukoordinerede (Brodersen og Pedersen, s. 28).

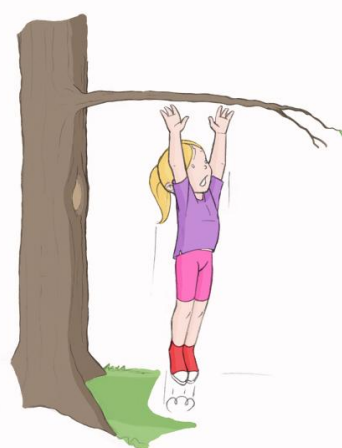


Under en bevægelse vil der altid være en eller flere muskler, der fører bevægelsen frem mod målet, og en eller flere muskler, der arbejder for den modsatrettede bevægelse. Samarbejdet mellem disse muskler er med til at sikre stabilisering og koordinering af vores bevægelser.

Træning af koordination



Hver gang vi bruger en muskel, aktiverer vi fibrene i musklen via de nervetråde, der sender besked til og fra musklen. Koordinationstræning dækker derfor over en masse gentagelser af hver enkelt øvelse. Jo flere gange vi kaster en bold, jo bedre bliver vi til at dreje kroppen og svinge armen i en optimal bevægelse. Jo flere gange vi hopper op og griber fat om en gren, jo bedre bliver vi til at afstemme bevægelsen: styrken i hoppet, grebet med hænderne osv. Evnen til at sende besked fra hjerne til muskler, muskelfibrenes evne til at modtage signalet samt styrke til at udføre arbejdet er derfor vigtige for vores koordination og dermed motorik.



Egne noter!

Balance, rum- og retningsfornemmelse, øje-håndkoordination og generel koordination er alle egenskaber der er med til at skabe barnets grovmotoriske evner. En veludviklet grovmotorik er fundamental for barnets udvikling, og er med til at danne basis for udviklingen af finmotorikken, som er essentiel i de udfordringer barnet bliver sat over for blandt andet i skolen.

MOTORISK NIVEAU

Motorisk niveau

Der vil altid være forskel på hastigheden af børns motoriske udvikling, men grundlæggende kan man forvente, at børn ved skolestart besidder følgende færdigheder (Holle).

	Skolestart
Stå-gå-løbe	Gadedrengeløb
Balance og hop (labyrintsansen)	Står på ét ben: højre og venstre Fjedrende hop Dansetrin Sjippe Løber på rulleskøjter
Følesansen	Kan selv vurdere hvad der er for varmt og koldt
Muskel/ledsansen	Spænding-afspænding i musklerne
Øje-hånd koordination	Klæder sig selv på Farvelægger billeder
Håndgreb	Spiser og tegner med voksengreb Griber tennisbold korrekt Kaster med total bevægelse

Motorisk usikkerhed

Der findes flere indikationer på, at et barn er motorisk usikkert (Winter, s. 28). Blandt dem kan du som lærer eller pædagog holde øje med følgende:

1. Nedsat muskelspænding	Føles barnet tungere end det egentligt er – ligesom når det sover? Lander det tungere end de andre børn når det hopper, eller falder det lettere "sammen"?
2. Ulyst til at dreje rundt	Oplever du at barnet bliver meget hurtigt svimmel, eller direkte dårligt hvis det drejer rundt?
3. Bange for højder	Er barnet bange for at kravle op i ribber eller træer? Er barnet utrykt ved at hoppe ned fra ting?
4. Balance	Har barnet svært ved at sidde stille på en stol?
5. Kropsfornemmelse	Har barnet svært ved at stille sig op på række? Støder barnet tit ind i ting?

Er svaret på flere af disse spørgsmål JA, trænger barnet til en hjælpende hånd med dets motoriske udvikling.

Man kan således få en fornemmelse af barnets motoriske evner blot ved at iagttage det, når det leger. Og løsningen er at udfordre barnet motorisk, fx med de lege der er nævnt bagest i hæftet.

Synes man ikke at legene er tilstrækkelige eller har barnet problemer med størstedelen af de ovennævnte punkter, skal man tage fat i en fagperson fx skolens sundhedsplejerske eller en fysioterapeut.



MOTIVATION

Af: Thomas Bredahl, motivationsforsker ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Motivation for bevægelse

Der findes mange forklaringer på, hvad motivation er: eksempelvis at have lyst til noget, at ville noget eller at gøre noget. Motivation handler om den indre drivkraft, der driver og trækker os i en bestemt retning, fordi vi ikke kan lade være, eller fordi vi har et mål eller nogle ønsker, som betyder meget for os.

Generelt bliver motivation for fysisk aktivitet opfattet som noget individuelt. Det vil sige, at drivkraften til bevægelse og lysten til fysisk leg, idræt og sport opfattes som noget, der kommer fra individet selv. Dette medvirker til at skabe en forståelse af, at de fysisk inaktive ikke har en naturlig, individuel motivation for bevægelse. Dette synspunkt kan imidlertid udfordres!

Motivation som et samspil med omgivelserne

Nyere forskning viser, at motivation for bevægelse, fysisk leg og aktivitet, idræt og sport ikke kun skal findes i individet, men at det også opstår i interaktion mellem individet og omgivelserne.

Samfundsudviklingen går i retning af, at flere mennesker end tidligere udvikler kroniske livsstilssygdomme på grund af overvægt og fysisk inaktivitet. Denne udvikling skal stoppes, og den allerbedste medicin er motivation og lyst til livslang bevægelse og leg. En sådan motivation opstår ikke ud af det blå, og den er vanskelig at påvirke hos voksne og børn, der ikke har været vant til at bevæge sig eller måske ligefrem har dårlige erfaringer med bevægelse og fysisk aktivitet, og hvor den sjove og meningsfulde bevægelse ikke har været i fokus.

Hvis fagprofessionelle inden for pædagogik, sundhed, bevægelse og leg ønsker at stimulere børn til langvarig motivation og lyst til bevægelse, er det centralt, at man i den tidlige barndom sætter fokus på motivationen og lysten til bevægelse. I relation til dette er det helt centralt, at man ikke forventer, at barnet selv tager dette initiativ. I særdeleshed ikke, hvis de oplevelser barnet har, og de ting, som barnet ser i hverdagen, signalerer noget helt andet. For at stimulere barnets motivation og lyst til livslang bevægelse er det væsentligt, at alle, der har kontakt til barnet, stimulerer denne motivation.

Hvad påvirker motivationen og lysten til bevægelse, leg, fysisk aktivitet, idræt og sport

Forældrenes påvirkning spiller naturligvis en meget stor rolle i forhold til barnets udvikling. Men også institutionen, skolen, klubben og fritidsordningen, hvor barnet opholder sig mange timer om ugen, har potentialet til at være en af de helt store medspillere i udviklingen af barnets lyst til bevægelse.

Forskning i bevægelse, fysisk aktivitet og leg viser, at der er flere punkter såsom kulturelle forhold, aktivitetstilbud mv. der spiller en central rolle for en livslang bevægelsesglæde. Vigtigst er dog positive *erfaringer med bevægelse, lyst til bevægelse og psykologiske forhold*. De psykologiske forhold handler om, at man føler sig godt tilpas ved bevægelsen, at man har en velkoordineret krop, og at man ikke føler sig udstillet. Hvis barnet, den unge eller den voksne generelt har gode oplevelser med bevægelse, har lyst til bevægelse og føler sig godt tilpas i egen krop, er der meget stor sandsynlighed for, at de andre punkter kan overvindes.

Fritidsordningens og medarbejdernes rolle

Netop i forhold til at stimulere gode erfaringer og lyst i forbindelse med bevægelse og fysisk aktivitet kan I som pædagoger spille en helt central rolle.

Modsat i idrætsforeninger hvor der ofte er fokus på idrætspræstation, kan I i fritidsordningen bruge legen til inklusion og bevægelsesglæde.

Nedenstående figur viser, hvilke forhold, der ifølge forskningen i børns motivation for bevægelse virker motiverende, og hvilke forhold der virker demotiverende (figur 8).

Faktorer, der virker motiverende	Faktorer, der virker demotiverende
<ul style="list-style-type: none"> • Det skal være sjovt • Barnet skal opleve succes • Barnet skal opleve støtte fra kammerater • At familien deltager • At der er variation i aktiviteterne • At barnet oplever entusiastiske ledere • At barnet oplever frihed til at vælge 	<ul style="list-style-type: none"> • At barnet oplever ubehag • At barnet oplever nederlag • At barnet oplever forlegenhed • At aktiviteterne indeholder meget konkurrence • At barnet oplever kedsomhed • At barnet får skader • At aktiviteterne har en meget stram organisering • At der er meget ensretning / manglende forskellighed i aktiviteterne

Figur 8 Faktorer, der virker motiverende og demotiverende på børns lyst til bevægelse, fysisk aktivitet, idræt og sport.

Figuren understreger, at det er helt centralt, at barnet ikke oplever fysisk ubehag ved aktiviteten. Det betyder i praksis, at børn skal udfordres på det fysiske niveau, de er på, og således have bygget deres fysiske formåen gradvist op. På samme måde er det vigtigt, at barnets manglende kompetencer ikke udstilles, og at de derved oplever forlegenhed. En gradvis udvikling af barnets fysiske handlekompetence forhindrer desuden, at barnet oplever gentagne nederlag ved at være den sidste, den langsomste eller den, som ingen vil være sammen med.

Figuren viser endvidere, at det er helt afgørende, at børnene oplever, at aktiviteterne er sjove. Men sjov betyder ikke nødvendigvis, at aktiviteten skal være noget, der grines af. Barnet vil opleve de fysiske aktiviteter som sjove og motiverende, hvis de oplever succes, kompetence og personlig udvikling. Dette sikres gennem variation i aktiviteterne, alsidighed og mange udfoldelsesmuligheder, herunder åbne og eksperimenterende lege/aktiviteter. Her er det vigtigt for børns motivation, at de oplever støtte fra deres kammerater i aktiviteten, og at de ikke bliver drillet eller udelukket fra aktiviteten. Ved at organisere aktiviteter, hvor alle er i gang samtidig, og hvor alle udfylder meningsfulde roller, der er afpasset efter den enkeltes kropslige kompetencer, undgås det, at barnet udstilles. Den entusiastiske person, der igangsætter, går forrest og brænder for aktiviteten, er endvidere en nøgle til stimulation af motivation og lyst.

Praktiske retningslinjer

Når der skal tilrettelægges bevægelsesaktiviteter, der har til formål at stimulere glæden ved og motivationen for bevægelse hos barnet, er det centralt, at man overvejer, hvilke aktiviteter man vælger, og hvordan de organiseres. Eksempelvis er det vigtigt at være opmærksom på, at klassiske lege og aktiviteter (afhængigt af organisering) kan medvirke til en øget opmærksomhed på tekniske og fysiske færdigheder. Derved stimuleres kun udviklingen hos dem, der i forvejen er stærke, og nederlagsfølelsen hos dem, der ikke er kropsligt stærke.

Aktiviteter som eksempelvis rundbold, fodbold, tagfat og stafet indeholder alle elementer, hvor det enkelte barns kompetencer udstilles. Sandsynligheden for nederlag og forlegenhed er større, fordi al opmærksomhed er rettet imod eksempelvis boldholderen, den som slår med battet og den som fanger/løber. Idet nøgleelementer i aktiviteterne eksponerer færdigheder, er der større sandsynlighed for nederlag hos dem, der ikke er dygtige til aktiviteten i forvejen. Derfor kan disse aktiviteter defineres som "ekskluderende" aktiviteter, hvor kun de dygtige har succes og opnår kompetenceudvikling. Derfor skal personen, der igangsætter bevægelse, være opmærksom på at organisere aktiviteter, hvor alle har stor sandsynlighed for at opleve sig selv som værende kompetent, succesfuld, samt at have et meningsfuldt tilhørsforhold.



Gode retningslinjer

- Vær bevidst om dit mål med aktiviteten, og delagtiggør evt. børnene i at opstille målet. "Det, vi skal lære i dag, er..."
- Skab alsidige og varierende lege og bevægelsesmiljøer, hvor mange forskellige motoriske færdigheder tilgodeses og trænes.
- Sørg for et trygt miljø, hvor børnene støtter hinanden og hjælper hinanden. Indlæg sociale elementer i legene, undgå deciderede konkurrencer for de helt små børn, og tal om at vinde og tabe med de større børn.
- Vær bevidst om målgruppens forudsætninger og tilrettelæg aktiviteter, der udfordrer deltagerne på et passende niveau både fysisk, psykisk og socialt.
- Tilrettelæg aktiviteter, der kan justeres efter forskellige motoriske niveauer. F.eks. forskellige højder at hoppe ned fra i en redskabsbane, forskellige kastelængder mv.
- Tilrettelæg aktiviteter, der rummer elementer af medbestemmelse og ikke har nogen 'færdig løsning'. Dette kan for eksempel gøres ved at spørge børnene, "hvilket dyr skal vi være næste gang" eller "hvilket redskab skal vi bruge i næste leg" eller ved at lave åbne og eksperimenterende arbejdsopgaver: "på hvor mange måder kan du komme over skumplinten/rulle ned ad madrassen/hoppe i cirklerne" etc.
- Veksl mellem forskellige handle- og arbejdsformer for børnene: at øve sig, at eksperimentere, at konkurrere, at lege, at forevise, at reflektere etc.
- Veksl mellem forskellige handleformer for pædagog/lærer: at instruere, at samtale, at vejlede, at forevise, at spørge, at svare etc. Brug feedback, ros og anerkendelse.
- Lav aktiviteter, som børnene oplever som sjove. Gentag gerne aktiviteter. Lad børnene deltage i udviklingen af reglerne.
- Hav altid justeringer til legen/spillet parat til dem, der har problemer med at deltage.
- Overvej forud for undervisningen, hvad du vil gøre med dem, der ikke vil/tør/kan deltage.

HANDLESTRATEGIER OG VISION

Handlingsstrategi

Gode legemiljøer, afvekslende udfordringer og inddragelse af alle børnene i fritidsordningen opstår ikke af sig selv. Der skal tages fat de steder, hvor I ikke allerede er godt i gang. Måske skal der gøres op med nogle af hverdagens "dårlige vaner" og bruges energi på at nytænke, måske skal børnene inddrages endnu mere og måske skal I 'voksne' være mere med i legen og opleve glæden ved at få sved på panden!

Der kan tages fat mange steder; her kommer eksempler på tre forskellige indsatsområder:

Indretning og omgivelser



Indholdet i dagens aktiviteter



Pædagogernes initiativ



Indretning og omgivelser



Overordnet ønsker vi, at fritidsordningens lokaler, legepladsen og ikke mindst områderne omkring skolen skal inspirere til bevægelse, vække børnenes nysgerrighed og give plads til fordybelse.

Det kan have stor betydning for børnenes bevægelse, at der er gjort en række overvejelser i forbindelse med indretningen af indendørslokalerne og ikke mindst hvor tit børnene kommer på tur i åbne områder som fx skov, hvor der er plads til bevægelse. En række studier har undersøgt vigtigheden af det udendørsmiljø, børnene færdes i.

I et bevægelsesstudie af Niels Wedderkopp og kollegaer ses der på sammenhængen mellem børns muskelsmerter og deres fysiske aktivitetsniveau. Over en 3-årig periode fulgte forskerne 300 børn i alderen 9 år. Ved at sammenligne børnenes aktivitetsniveau/bevægelsesmønster med forekomsten af rygsmerter, så de, at de mest aktive børn havde markant færre problemer med ryggen end dem, der ikke bevægede sig så meget. Mere konkret så de, at de børn, der var mindst aktive (dem, der løb mindre end 10 minutter om dagen), havde tre gange så stor risiko for at få smerter, sammenlignet med børn, der var meget fysisk aktive (over 20 minutters løb om dagen). Heldigvis tyder resultaterne i studiet også på, at børn der allerede har rygsmerter, kan reducere eller helt undgå disse, hvis de skruer op for aktivitetsniveauet (Wedderkopp et al.).



Nævnte studie er et blandt mange, der viser, at børns motoriske udvikling, deres evne til at koncentrere sig, forekomst af sygdom samt muskelsmerter bliver påvirket positivt ved ophold i skov og andre udfordrende udeområder, som fx bakket terræn (Vigsø og Nielsen; Grahn et al. 2000; Pedersen og Brodersen, 1997).

Det er i sagens natur svært at flytte skolens fysiske placering, men man kan gøre sig følgende overvejelser:

- ✚ Kan vi ændre legepladsens udformning, så der bliver plads til bakker og dale?
- ✚ Kan indretningen ændres, så der bliver mere plads til løbeaktiviteter?
- ✚ Er installationerne udfordrende nok?
- ✚ Er vi gode nok til at tage på tur og bruge de områder, der er i nærmiljøet?

Når det kommer til indemiljøet, er der ligeledes nogle overvejelser, der er gode at gøre sig:

- ✚ Er der et indendørs område, hvor man må løbe?
- ✚ Er der mulighed for at skabe rum til bevægelse på den enkelte stue?
- ✚ Er der ting på stuen, I ikke bruger?
- ✚ Kan der laves et hjørne eller et rum, hvor der kan tumles i madrasser?
- ✚ Kan der skabes plads til loftinstallationer til fysiske aktiviteter, som kan tages frem, når det ønskes?

Det sker, at man har regler og indretninger, fordi "sådan har det altid været". Det kan derfor være en god idé at tage ovenstående punkter op i personalegruppen og kigge på dem fra en ny vinkel. Hvorfor er det fx at man ikke må løbe ned ad gangen? Kunne man fx sætte tape på gulvet, så den ene side bliver til en løbebane med start- og slutstreg? Inde på stuen kan tingene let komme til at stå fast, men med borde, der kan klappes op af væggen, stole der kan stables og reoler med hjul, så de let kan rulles ud til siden eller helt ud af stuen, opstår der nye muligheder. Pludselig opstår der fri gulvplads, hvor man kan danse, hoppe og springe.

Er der regler der kan tages op til overvejelse hos jer?

Indhold i dagens aktiviteter



Generelt er børn gode til selv at sætte aktiviteter i gang, og de har stor glæde af at have medbestemmelse. Set med bevægelsesbriller er det dog utroligt vigtigt, at pædagogerne går ind og tager styringen i løbet af dagen.

Det forholder sig nemlig sådan, at børn er langt mere aktive, hvis pædagogerne er igangsættende. For eksempel bevæger børnene sig i gennemsnit 40% mere i en struktureret leg, end de gør ved fri leg (Stolemagerstien, s. 8). Vi skal derfor ville det, vide hvordan og ikke mindst turde!

Ved at sikre at fritidsordningens inde- og udearealer opfordrer til bevægelse, ved at motivere børnene til at trække i "gummestøvlerne", og ved at tillade bare en smule kaos, som det skaber, når en vild leg er i gang, er I godt på vej til at sikre en mere aktiv hverdag for børnene. Men behovet for pædagogstyrede aktiviteter vil forsat være der, og inspiration til dette arbejde kommer nedenfor i afsnittet "pædagogernes initiativ".

Kan I ændre noget, så der skabes mere rum til frie aktiviteter?



Vi lever i en tid, hvor fysisk aktivitet ikke længere indgår som en naturlig del af hverdagen. Selv når det kommer til at flytte sig fra A til B, er det ikke længere nødvendigt at være aktiv. Og hvorfor bruge unødigt tid på transport, når man har travlt, og bilen holder lige ude på vejen?

Kulturministeriet skriver i deres rapport fra 2011, at børn, der cykler, har 8% bedre kondition, end dem, der benytter passiv transport såsom bil og bus. Yderligere har cykelbørnene større styrke i mave- og rygmuskulaturen, hvilket på sigt kan være med til at forebygge rygproblemer (Kulturministeriet, s. 35).

Aktiv transport herunder cykling forbedrer børnenes kondition og styrker børnenes mave- og rygmuskulatur. Benyttes fx en løbecykel vil barnet samtidig få trænet sin balanceevne!

Pædagogernes initiativ



Børn erobrer verden, når de leger og bevæger sig, og børn lærer og udvikler sig, når de iagttager voksne. Det er derfor vigtigt, at børnenes motivation til at lege, opleve og udforske stimuleres, at aktiviteterne opleves som meningsfulde og at normer og regler, der gælder for børnene, også efterleves af personalet.

Leg og fysisk aktivitet kan gøres til en del af hverdagen på mange forskellige måder. Følgende er der listet en række punkter, der kan medvirke til at øge jeres fokus på bevægelse og de mange positive effekter af fysisk aktivitet:

- ✚ Se tingene i børnehøjde, så aktiviteterne stimulerer det niveau, børnene er på inden for viden, motorik og sociale kompetencer.
- ✚ Overvej om I kan lave en årlig temadag for børnene, hvor leg og bevægelse indgår. Det kan være alt fra en skovtur til en skattejagt eller en afslutningsevent på fx en "vi går 2 km om dagen"-kampagne.
- ✚ Afsæt dagligt tid til at få pulsen op fx ved at indføre fælles efter-skole-gymnastik.
- ✚ Undersøg nærområdet og gør det til en vane at tage på tur og bruge nærmiljøet.
- ✚ Sørg for at jeres "legekasse" byder på masser af bevægelsesstimulerende redskaber som fx sjippetove, bolde og balanceredskaber.
- ✚ Niveauopdel gerne jeres aktiviteter, således at også de børn, der ikke er så motorisk stærke, har mulighed for at være med og opleve succes.
- ✚ Og husk, at de fleste børn bevæger sig, hvis der ikke sættes hindringer i vejen – skab rum for bevægelse.

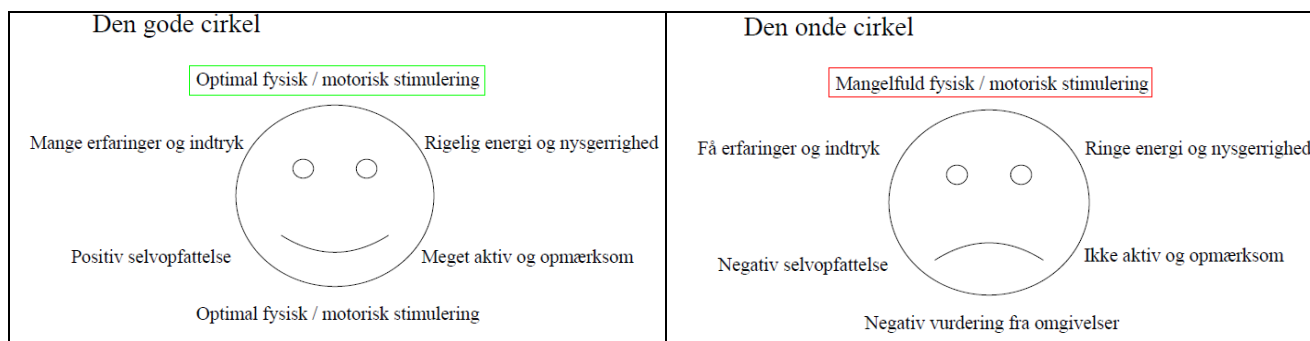
Børn tør mere, når de voksne er med og synes, det er fedt at bevæge sig!

Og HUSK lige meget hvilken aktivitet, der sættes i gang, eller hvad formålet med aktiviteten er, er pædagogernes engagement og væremåde helt afgørende.

Det er ikke det man siger, men det man GØR, der betyder noget!

Fritidsordninger - formål og vision

Vi kan lege inde, vi kan lege ude, vi kan planlægge eller lade børnene bruge deres fantasi og vi kan optimere de fysiske ramme. Én ting er sikkert – fysisk aktivitet medfører positive ændringer (kilde: epos):



Cirklerne illustrerer, hvordan effekterne af fysisk aktivitet rækker langt ud over de fysiske og sociale kompetencer, som trænes gennem aktivitet. Fysisk aktivitet kan nemlig også bruges som redskab, når det gælder læring og udvikling af børns handlekompetence, dannelse, etik, moral, sprog og kreativitet. Leg og bevægelse kan derfor bruges som redskab i mange af de indsatser der indgår i fritidsordningens målsætning.

Dele af formålet med fritidshjem og KKFO'er

- Fritidsinstitutionernes overordnede formål er at sikre, at børn har et fysisk, psykisk og æstetisk børnemiljø, som fremmer deres trivsel, sundhed, udvikling og læring.
- Det pædagogiske arbejde i fritidsinstitutioner skal igangsætte relevante inden- og udendørsaktiviteter og understøtte børnenes selvvalgte aktiviteter og relationer – og dermed bidrage til, at børnene bliver selvhjulpne og udvikler sig socialt.
- Børnenes skal via fritidsinstitutionens aktiviteter opnå mulighed for og erfaringer med forskellige former for fysisk udfoldelse og kropslige udtryksformer. Herunder er det vigtigt, at fritidsinstitutionen fremmer og understøtter børnenes kendskab til en sund livsstil.

Kilde: Målsætninger for Fritidshjem og KKFO'er 2009, KK, BUF

Barnets sundhed og trivsel i hverdagen – ét af de 9 indsatsområder

Både lege og bevægelse er beskrevet som selvstændige emner under indsatsområderne.

Leg

Fritidsinstitutionen skal sikre, at børnene tilbydes stimulerende rum for leg. Legen har stor betydning for børns trivsel, fordi det er i legen, at børnene forholder sig udforskende, søgende og skabende overfor deres omgivelser og skaber relationer til andre børn. Børn lærer sociale og kulturelle spilleregler at kende gennem legen, hvilket er vigtigt for barnets muligheder for at udvikle selvbestemmelse og integritet. Derfor er det vigtigt, at børnene får tid og rum til legen. Gennem iagttagelser af børns leg kan det pædagogiske personale opnå stor indsigt i børns trivsel, kompetencer og behov. Legen er på den måde et tegn på børns trivsel og udvikling og bør anvendes som et pædagogisk redskab i institutionen.

Kilde: Målsætninger for Fritidshjem og KKFO'er 2009, KK, BUF

Bevægelse

Børnene skal støttes og udfordres til at opnå en glæde ved kropslige aktiviteter, som de kan videreføre i deres voksenliv. Kendskab til egen krop og beherskelse af bevægelser øger barnets muligheder for at tilegne sig nye færdigheder og styrker selvtilliden. Her spiller børnenes leg en vigtig rolle. Desuden bygger mange aktiviteter på samarbejde, hvorved sociale relationer opbygges.

Som institution skal I:

- Skabe tid og rum til børns leg og understøtte, stimulere og inspirere den.
- Tilrettelægge fysiske aktiviteter, der bidrager til børnenes glæde ved fysisk udfoldelse.

Kilde: Målsætninger for Fritidshjem og KKFO'er 2009, KK, BUF

Leg og bevægelse er således et vigtigt redskab i børnenes motoriske udvikling og herigennem deres evne til at lærer nye færdigheder og faglige kompetencer, skabe sociale relationer og sidst men ikke mindst skabe livslang bevægelsesglæde, hvilket reducerer sandsynligheden for udvikling af livsstilssygdomme. Alt dette skal vi som voksne huske på – mens børnene oplever energi og glæde gennem bevægelse.



LEGEOVERSIGT	
Banke bøf	s. 57
Bombeleg	s. 54
Byggemester	s. 40
Grundøvelser	s. 59
Fri fantasi	s. 64
Halefange	s. 45
Hverdagssituationer	s. 65
Høste gulerødder	s. 43
Ilden	s. 53
Katten efter musen	s. 47
Klappe hænder	s. 44
Massageeventyr	s. 51
Myreløb	s. 56
Stopdans	s. 63
Stor som et hus	s. 42
Ståtrold	s. 58
Togleg	s. 50
Traditioner	s. 66
Vaskemaskine	s. 62
Vendestafet	s. 46
Øvrige bevægelsesidéer	s. 61
1,2,3	s. 41


LEGEOVERSIGT - emneopdelt		
1.0 Lege med fysiologisk fokus		
1.1 Hjerne og nervebaner	Bygmester	s. 40
	1,2,3	s. 41
	Stor som et hus	s. 42
1.2 Knogler og muskler	Høste gulerødder	s. 43
	Klappe hænder	s. 44
1.3 Kredsløb og lunger	Halefange	s. 45
	Vendestafet	s. 46
	Katten efter musen	s. 47
2.0 Lege med sansefokus		
2.1 Følesansen	Togleg	s. 50
	Massage eventyr	s. 51
2.2 Labyrintsansen	Ilden	s. 53
	Bombeleg	s. 54
2.3 Muskel/ledsansen	Myreløb	s. 56
	Banke bøf	s. 57
	Ståtrold	s. 58
2.4 Grundøvelser		s. 59
3.0 Øvrige bevægelsesidéer		
	Vaskemaskine	s. 62
	Stopdans	s. 63
	Fri fantasi	s. 64
	Hverdagssituationer	s. 65
	Traditioner	s. 66

OPBYGNING

Der findes uendeligt mange sjove, gode og udfordrende lege, og I kan uden tvivl selv finde på en masse. Målet med Idékataloget er at give jer inspiration til forskellige lege inddelt efter formål og læringsønske. Der er udvalgt få gode eksempler, der er lette at gå til og kræver få rekvisitter. Grundlæggende for alle legene er, at så mange af børnene som muligt skal være med på en gang. Når der er tale om en leg med hold, er det en god ide, at der er så få børn på hvert hold som muligt, da færre børn betyder mindre ventetid for børnene.

Legene er bygget op over følgende skabelon:

LEGENS NAVN

Antal børn <i>Vejledende, for at sikre bevægelse til alle.</i>	Fysiske rammer <i>Overblik over, hvor og hvad der kræves af omgivelserne.</i>	Rekvisitter <i>Liste over, hvad der skal bruges til legen.</i>	Skjult fokus <i>De områder børnene ubevidst får trænet i legen.</i>
Beskrivelse af legen <i>Legene er beskrevet og i de fleste tilfælde illustreret. Legene er rette mod børn i alderen i 3-6 år. Alle legene er simple, kræver få rekvisitter og kan leges på under 30 minutter, eller indtil børnene ikke gider mere.</i>		Illustration 	
Mulige variationer <i>Til hver af legene er der idéer og inspiration til, hvordan legen kan udbygges, og eksempler på hvordan niveauet kan tilpasses, så både de store og små bliver udfordret tilstrækkeligt.</i>			

Føle-, labyrinth- og muskel/ledsansen bliver mere eller mindre stimuleret i alle lege. Nævnes én af sanserne under "Skjult fokus", er det fordi sansen i særlig grad trænes i legen.

I afsnittene 1.0 Lege med fysiologisk fokus og 2. 0 lege med sansefokus får I konkrete lege I kan bruge i det daglige arbejde. I afsnittet "3.0 Øvrige bevægelsesidéer" er der inspiration til, hvordan legene og den fysiske aktivitet let kan blive en del af hverdagen, rutinerne og traditionerne i jeres institution.

I litteraturlisten er der link til steder I kan finde yderligere inspiration til lege.

1.0 LEGE MED FYSIOLOGISK FOKUS

1.1 Hjerne og nervebaner

BYGGEMESTER

Antal børn

8-12 børn

Fysiske rammer

Ude
30-50 m² fri plads

Rekvisitter

5-7 kasser, spande...
20 små klodser,
kogler...

Skjult fokus

Samarbejde
Kredsløb
Muskel/ledsansen

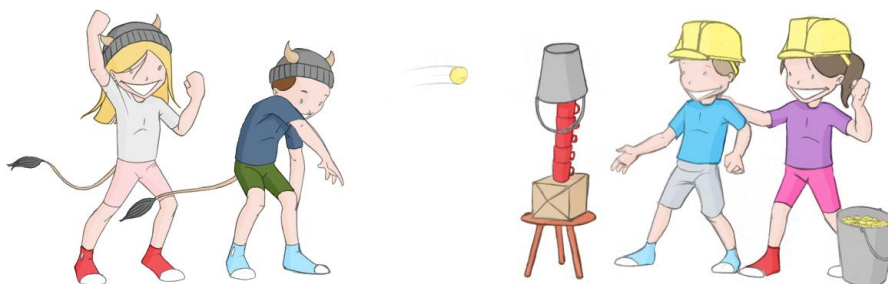
Beskrivelse af legen

Find 5-7 ting på legepladsen, som der kan bygges et tårn af. Tårnet bygges op mellem de to hold (det ene hold er byggemestre, de andre trolde). Den forreste trolde i køen kaster en bold mod tårnet; hvis det vælter, går byggemestrene straks i gang med at bygge det op igen (på præcis samme måde som før) – imens må troldene hente legoklodser (eller lignende) i kurven bag byggemestrene. Når tårnet er bygget op igen, fortsættes der. Legen giver både plads til de børn, der ønsker at tonse, og dem der hellere vil "arbejde" koncentreret med at bygge.

Mulige variationer

Kravet til genskabelse af tårnet kan varieres efter børnenes niveau, og tilsvarende kan banen gøres større eller mindre.

Illustration



Egne noter!

1, 2, 3

Antal børn

2 - alle børn

Fysiske rammer

Ingen krav

Rekvisitter

Ingen

Skjult fokus

Koncentration
Koordination/
krydsbevægelser

Beskrivelse af legen

Børnene skal stå over for hinanden 2 og 2.
Nu gælder det om i fællesskab at tælle; 1, 2, 3
- hele tiden på skift.

Barn A: siger "1"

Barn B: siger "2"

Barn A: siger "3"

Barn B: siger "1"

...

Når det kører, bytter man 1'tallet ud med et klap:

Barn A: klapper med hænderne

Barn B: siger "2"

Barn A: siger "3"

Barn B: klapper med hænderne

...

Når det kører, bytter man 2'tallet ud med hånd til knæ:

Barn A: klapper med hænderne

Barn B: tager hånd til knæ

Barn A: siger "3"

Barn B: klapper med hænderne

...

Når det kører, bytter man 3'tallet ud med fod til knæ:

Barn A: klapper med hænderne

Barn B: tager hånd til knæ

Barn A: tager fod til knæ

Barn B: klapper med hænderne

...

Mulige variationer

Legen kan gøres lettere ved at lave børnene tælle højt mens de udfører bevægelsen.

Legen kan gøres sværere ved at stille krav til bevægelserne, fx at det skal være højre hånd til venstre knæ.

Illustration



Egne noter!

STOR SOM ET HUS

Antal børn

1- alle børn

Fysiske rammer

Ude og inde
Plads til at alle kan
ligge ned

Rekvisitter

Ingen

Skjult fokus

Reaktion
(puls)
(Muskel/ledsansen)

Beskrivelse af legen

I denne leg skal der udvælges én, fx den voksne, som uddeler kommandoer - alle andre skal gøre som denne person siger.

Der findes 5 kommandoer:

Høj som et hus; op på tæer og strække armene over hovedet

Lille som en mus; ned på knæ og krumme sig sammen

Bred som en vej; stå med spredte arme og ben

Smal som en streg; stå med helt samlede ben, og armene ned langs siden

Flad som en pandekage; ligge helt fladt på jorden.

Mulige variationer

Start legen med at køre kommandoerne i en fast rækkefølge.

Varier derefter tempo og rækkefølge.

Illustration



Egne noter!

1.2 Knogler og muskler

HØSTE GULERØDDER

Antal børn

6-16 børn

Fysiske rammer

Minimum 10 m² fri plads

Rekvisitter

Ingen!

Skjult fokus

Samarbejde
Styrke
Følesansen

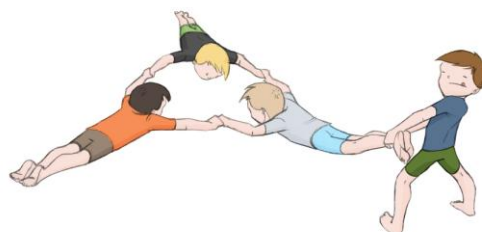
Beskrivelse af legen

Inden legen begynder, skal der vælges en "bondemand", der høster de dejlige gulerødder, som er resten af børnene (max 7). Gulerødderne lægger sig på maven i en cirkel og holder hinanden i hånden. Nu går høsten i gang, og bondemanden skal trække gulerødderne i fødderne, så de kommer fri af cirklen - gulerødderne forsøger selvfølgelig at holde så godt fast i hinanden som muligt. Når en gulerod er blevet høstet, skal den hjælpe bondemanden med at høste resten.

Mulige variationer

Med de små børn kan det være nødvendigt at starte med flere bondemænd og evt. indføre "time-out".

Illustration



Egne noter!

KLAPPE HÆNDER

Antal børn

2-24 børn

Fysiske rammer

Inde og ude
4-50 m² fri plads

Rekvisitter

Ingen!

Skjult fokus

Styrke: skulder/arm
og kropsspænding
Koordination

Beskrivelse af legen

I Klappe hænder "kæmper" børnene mod hinanden 2 og 2.

Børnene står med hovederne mod hinanden, som om de skulle til at lave armstrækkere. Så snart legen bliver sat i gang, gælder det om at klappe "modstanderen" over hånden.

Illustration



Mulige variationer

Udgangsstillingen kan varieres efter børnenes kræfter. Lettest er det at stå på knæ med bøjet hofte (som en hund), derefter på knæ med strakt hofte, og sværest/hårdest er det at hvile på tæerne med kroppen strakt (som et bræt).

Egne noter!

1.3 Kredsløb og Lunger

HALEFANGE

Antal børn

6-16 børn

Fysiske rammer

Inde og ude
Afgrænset areal
30-100 m² fri plads

Rekvisitter

Stofstykker/
markeringsbånd

Skjult fokus

Kredsløb
Øje-hånd-koord.
Labyrintsansen

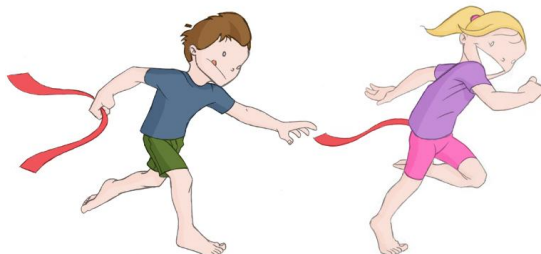
Beskrivelse af legen

Alle børnene undtagen fangeren tildeles et stykke stof, et markeringsbånd eller lignende, som de putter ned i bukserne "som en hale". Nu gælder det for fangeren/fangerne om at samle så mange haler ind som muligt. Når man har mistet sin hale, bliver man selv fanger. Der kommer således flere og flere fangere. Legen kan leges inden for et afgrænset område eller mellem to endevægge. I sidstnævnte tilfælde kan man lade væggene være "helle-zoner", hvis nogle af børnene har brug for pauser.

Mulige variationer

Ved de mindste børn kan det være en fordel, at det er børnene mod de voksne. I dette tilfælde skal barnet ikke have en ny rolle midt i legen (blive fanger, når de mister halen), men forsæt bare løbe med rundt. Længden af de enkelte runder kan markeres med musik.

Illustration



Egne noter!

VENDESTAFET

Antal børn

6-16 børn

Fysiske rammer

Inde og ude
30-60 m² fri plads,
gerne aflangt

Rekvisitter

Vendespil (kortspil)
3-4 kegler

Skjult fokus

Kredsløb
Finmotorik
Muskel/ledsansen

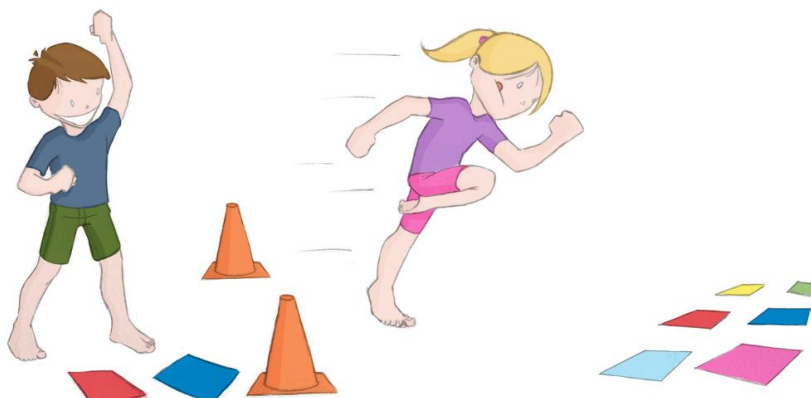
Beskrivelse af legen

Børnene inddeles i hold med 3-4 på hvert. Hvert hold stiller sig op på rækker bag en kegle. 5-10 meter fremme ligger der bunker med billeder fra et vendespil. Brikkerne skal have bagsiden op ad, og der skal være lige så mange bunker, som der er hold. Makkerbrikkerne ligger på række med forsiden opad, nede ved keglerne, hvor børnene står. Det første barn i rækken skal kigge på den første brik, løbe ned, finde makkeren og komme tilbage og samle parret. Når parret er samlet løber den næste i rækken.

Mulige variationer

Med de ældste børn kan der bruges almindelige spillekort, og der kan lægges et konkurrenceelement ind, om hvem der først får samlet alle parrene.

Illustration



Egne noter!

KATTEN EFTER MUSEN

Antal børn

4-16 børn

Fysiske rammer

Inde og ude
10 m² fri plads pr. 4
børn

Rekvisitter

Evt. en hue eller et
pandebånd

Skjult fokus

Samarbejde
Labyrintsansen
Kredsløb

Beskrivelse af legen

Børnene går sammen 4 og 4. Der udvælges én kat og én mus i hver gruppe. De to øvrige børn danner sammen med musen en cirkel. Katten står udenfor cirklen. Kattens opgave er at fange musen, mens de to i ringen, som ikke er mus, skal beskytte musen ved at dreje rundt.

Mulige variationer

Med de små børn kan en voksen med fordel være med i kredsen. Og for at gøre det lettere for katten at huske musen, kan musen iføres en hue.

Illustration



Egne noter!

2.0 LEGE MED SANSEFOKUS

Lege og træningsforslag til stimulering af sanserne i dette afsnit er målrettet børn, der er "normalt udviklet" inden for det sansemotoriske område!

Efter dette kommer afsnittet; "Grundøvelser". Dette afsnit er primært rettet mod børn med "underudviklet" sansemotorik og omfatter således en række øvelser til de børn, der ikke mestrer de alderssvarende færdigheder. Med tilpasning kan grundøvelserne dog med fordel bruges til alle børn i alle aldre.

Følesansen



Labyrintsansen



Muskel/ledsansen



2.1 Følesansen

Som beskrevet bliver følesansen primært stimuleret gennem berøring. Grundlæggende er det derfor godt at lade børnene lege på forskelligt underlaget, i afvekslende omgivelserne og ikke mindst tænke kontakt mellem børnene ind i legene.

Underlag

Børnene får mangedoblet deres sanseindtryk, alene hvis de får lov at løbe på bare tæer. Derudover kan du lægge forskellige måtter og madrasser ud, så underlaget er afvekslende i overfladestruktur og blødhed, eller I kan gå uden for på det grønne græs.

Omgivelser

Ligesom med underlaget skal du tænke i vekslende omgivelser. Grav fx ting ned i sandkassen, som børnene skal finde, lad dem gå på opdagelse med hænderne i en overdækket spand fyldt med legetøj eller redskaber, send dem ud og kravle i træer, ned i sandkassen, ud på græsset og i bassiner med vand.

Har I desuden et lagen eller et tæppe, er "hængekøje" en sjove og meget stimulerende leg. Læg barnet midt på tæppet. En voksen løfter i hver ende, så det "bliver en hængekøje". Sving nu barnet så højt og vildt, som I tør. Denne leg vil desuden stimulere labyrintsansen.

Kropskontakt

Helt overordnet gælder det, at jo mindre tøj børnene har på, jo større bevægefrihed har de, og jo lettere er det for dem at registrere de påvirkninger deres krop bliver "udsat" for. Alle lege hvor der er meget kropskontakt, er derfor gode til stimulering af følesansen.



TOGLEG

Antal børn

6-20 børn

Fysiske rammer

25-50 m² fri plads

Rekvisitter

Ingen

Skjult fokus

Følesansen
Muskel/ledsansen

Beskrivelse af legen

Børnene stiller sig op på små rækker med 3-4 børn i hver, med hænderne på skuldrene af den der står foran.

Det barn der står bagest er togfører.

Når togføreren klemme med begge hænder skal toget kører lige frem.

...denne kommando sendes fra togføreren og hele vejen langs skuldrene på til den forreste i rækken.

Klem på højre skuldre betyder drej til højre.

Klem på venstre skulder betyder drej til venstre.

Når toget skal stoppe siger togføreren STOP!

Mulige variationer

Legen kan gøres trinvist sværere ved at:

- Sætte flere kommandoer på, fx at dobbelteklem betyder stop (frem for at man siger det)
- Ved at alle undtagen togføreren skal lukke øjnene
- Ved at lade togene kører hurtigt eller lave en bane de skal igennem.

Illustration



Egne noter!

MASSAGEEVENTYR

Antal børn

2-20 børn

Fysiske rammer

Roligt sted

Rekvisitter

Evt. måtter

Skjult fokus

Følesansen

Beskrivelse af legen

Børnene er sammen 2 og 2: den ene ligger på maven, den anden er "massør" (de mindste skal evt. være sammen med en voksen). Den voksne fortæller nu en lille historie. Der findes mange historier, og man kan også sagtens selv finde på.

✚ Den lille nisse: Der bor en lille nisse i en hule (rul en blød knytnæve rundt på balderne). Uden for hulen falder sneen tungt (flade hænder trykker på ryggen). Da nissen vågner og ser sneen, løber han straks op ad bakken (løb med fingrene op ad ryggen), tager sine ski på og glider ned ad bakken (glid fingrene ned ad ryggen). Da han bliver træt af at stå på ski, ruller han en snemand (rul en blød knytnæve rundt på ryggen). Da det bliver mørkt går han hjem til sin hule (rul en blød knytnæve rundt på balderne). Næste morgen kommer foråret, og sneen smelter (lav lange strøg langs ryg og arme). (Nissen kan lave alt; plukke blomster, løbe om kap, sejle på en å...)

✚ Vaskehal: Barnet, der ligger ned, er en bil, der kommer i vaskehal. Bilen bliver skyllet, skrubbet, poleret, tørret...

Beskrivelse fortsat...

✚ Det lille hus i skoven: alt kan ske uden for vinduerne; det stormer, grenene banker på ruden, det sner, der kravler en mus på taget...

✚ Pizzaria: Dejen skal æltes og rulles ud, hvorefter der kommer alt det fyld på, som man kunne have lyst til...

Illustration



Egne noter!

2.2 Labyrintsansen

Som beskrevet sker stimulering af labyrintsansen bedst gennem øvelser og lege, der byder på hurtige tempo- og retningsskift, lege hvor børnene skal holde balancen, samt aktiviteter med mange rotationer.

Tempo- og retningsskift

Alle former for fangelege indeholder tempo- og retningsskift. Slalomløb og korte spurter kan puttes ind som elementer i en redskabsbane.

Balance

Balanceøvelser er det mest centrale element i børnenes motoriske udvikling.

Rotationer

Som beskrevet snakker man om 3 forskellige planer for rotationer. Træning af rotationer i alle 3 planer er yderst vigtig for den sansemotoriske udvikling og bliver gennemgået i afsnittet "Grundøvelser" nedenfor.



ILDEN

Antal børn

8-12 børn

Fysiske rammer

Ude (og inde)
15-30 m² fri plads

Rekvisitter

En hue

Skjult fokus

Samarbejde
Følesansen
Muskel/ledsansen

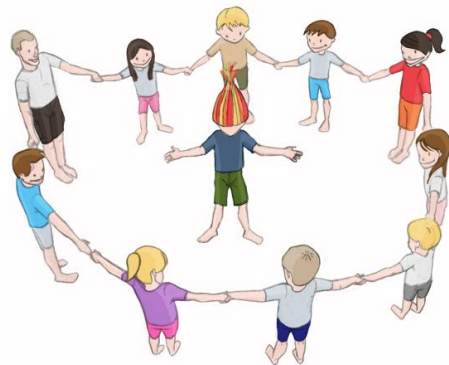
Beskrivelse af legen

Ét af børnene får en hue ned over øjnene (dette barn er ilden). De andre står i en rundkreds rundet om ilden med hinanden i hånden. Ilden bliver drejet 5-10 gange rundt, mens de andre råber "ilden brænder, ilden brænder". Herefter skal ilden prøve at fange én i rundkredsen – som forsøger at flytte sig når ilden kommer. Når én bliver fanget, skal ilden gætte, hvem den fangede er! Lykkes dette bliver den fangede nu ilden.

Mulige variationer

Jo flere børn der er med i legen, jo sværere er det for ilden at fange én i cirklen (da denne vil blive større).
Er det for svært for ilden, kan børnene evt. deles i to grupper.

Illustration



Egne noter!

BOMBELEG

Antal børn

8-24 børn

Fysiske rammer

Inde og ude
30-100 m² fri plads

Rekvisitter

Banemarkering
Bolde (samme antal
som børn)

Skjult fokus

Kredsløb
Øje-håndkoordin.
Labyrintsansen

Beskrivelse af legen

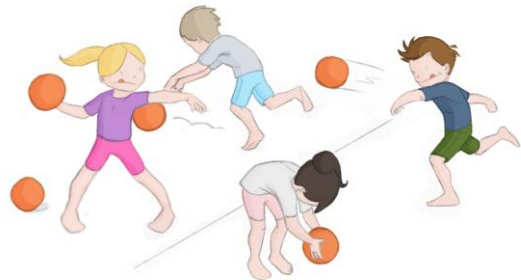
Der laves en bane, som skilles på midten af fx et sjippetov, grene, en bænk eller lignende. Børnene deles i 2 hold; hvert barn skal have en bold (bombe) i hånden.

Legen går i gang, når der råbes "Fyr". Nu gælder det om at kaste alle bomberne over på det andet holds banehalvdel – men ikke på hinanden. Legen slutter efter tid, eller hvis alle bomberne skulle ende på den ene banehalvdel.

Mulige variationer

De ældste børn, der har lært at kaste langt, kan udfordres ved at lave en baglinie, hvorfra boldene skal kastes.
Boldene kan erstattes med ærteposer, hvis legen leges ude på et stort åbent areal.

Illustration



Egne noter!

2.3 Muskel/ledsansen

Muskel/ledsansen i næsten alle bevægelser, hvorfor denne sans bliver stimuleret stort set hver gang, man er fysisk aktiv. Særligt gode er dog lege og aktiviteter, hvor børnene bliver bevidst om kroppens stilling, har bind for øjnene eller mærker deres musklers kræfter.

Kropsstillinger

Imitationslege er et rigtig godt middel, hvis børnene skal udfordres og gøres opmærksomme på deres krops bevægelser og stillinger. Den voksne kan lave forskellige simple stillinger, som børnene skal efterligne. Tilsvarende kan leges, hvor det er børnene, der på skift stiller sig op. Imitationerne kan med fordel også puttes ind i andre lege som fx "Fri fantasi", se side 64 hvor børnene kan skiftes til at vise, hvordan de forskellige ting/dyr/personer, "de møder", bevæger sig.



Blindeøvelser

Vi er indrettet sådan, at hvis en af vores sanser bliver "svækket", styrkes de andre. Derfor kan det være givende for kropfornemmelsen at "lukke synet af". Dette gøres lettest ved at give børnene bind for øjnene. Med bind for øjnene kan børnene udfordres i at kravle over forskellige skumredskaber, trække sig frem i et reb, mens de sidder på et rullebræt eller lignende ikke alt for svære øvelser.

Muskelkraft

Når børn kravler i træer eller "kæmper" mod hinanden, lægger de automatisk mange kræfter i at udføre opgaven, samtidig med at de afstemmer bevægelserne til opgaven. "Styrketræning" (se alle lege under afsnit 1.2 Knogler og muskler (s. 43), lege med bevægelsestilpasning så som "Myreløb" (s. 56) samt tilpasningslege så som "Vaskemaskine" (s. 62) er derfor gode til stimulering af muskel/ledsansen. Husk at det i alle lege hvor man kæmper mod hinanden kan det være en god ide at indføre "timeouts": aftal et ord, man kan sige, hvis man gerne vil have en pause fra legen.

MYRELØB

Antal børn

4-12 børn

Fysiske rammer

Ude (og inde)
30-60 m² fri plads,
gerne aflangt

Rekvisitter

Skeer
Kegler
4-12 æg, kogler...

Skjult fokus

Labyrintsansen
Muskel/ledsansen
Koordination

Beskrivelse af legen

Denne leg er en stafet, hvor børnene lige som myrer skal transportere æg, grankogler, kartofler eller lignende frem og tilbage.

Børnene står side om side ved en startlinje. I hånden skal de have en ske med fx en grankogle på.

Når der råbes start, skal de transportere grankoglen ned til mållinjen, som ligger 5-15 m. væk. Hvis der ønskes konkurrencemoment, gælder det selvfølgelig om at komme først.

Illustration



Mulige variationer

Staffen kan gøres sværere ved: at man skal tilbage til start, hvis koglen tabes, eller der kan laves forhindringer på ruten, eks. slalom rundt om kegler.

Egne noter!

BANKE BØF

Antal børn

8-20 børn

Fysiske rammer

Inde og ude
30-60 m² fri plads

Rekvisitter

Ingen!

Skjult fokus

Labyrintsansen
Muskel/ledsansen

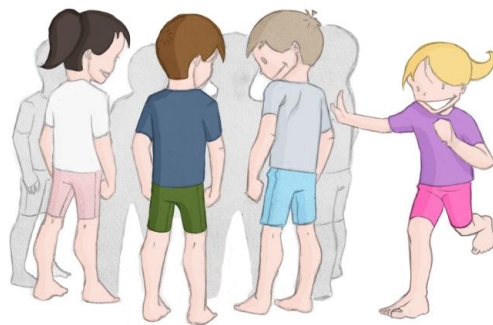
Beskrivelse af legen

Alle børnene står i en rundkreds undtagen ét barn, som er den, der banker. Legen går i gang, når "bankeren" begynder at løbe rundt om kredsen af børn.

De børn, som bliver banket på ryggen, løber med rundt om kredsen, indtil bankeren råber: BØF, og alle skal finde tilbage til et hul i kredsen. Den, der ikke får en plads, bliver den nye banker.

Legen er videreudviklet således, at der er flere der er aktive ad gangen.

Illustration



Mulige variationer

Legen kan udvikles ved at ændre løbet til at være baglæns, hink eller hop.

Aktivitetsniveauet kan øges ved, at de børn, der står i rundkredsen, fx skal hoppe på stedet.

Egne noter!

STÅTROLD

Antal børn

10-24 børn

Fysiske rammer

Inde og ude
30-60 m² fri plads

Rekvisitter

Evt. markering til
trolden

Skjult fokus

Se beskrivelse af
legen

Beskrivelse af legen

Ståtrold er en klassisk fangeleg, hvor "en trold" skal forsøge at fange alle de andre. Når man bliver fanget, skal man stå stille på stedet, indtil man bliver befriet.

Måder at befri:

- ✚ **Følesansen.** Man kan lege, at trolden har kastet et edderkoppespind over de tilfangetagede. Dette spind skal hives af ved at trække fingrene ned af ryggen.
- ✚ **Muskel/ledsansen.** Trolden forstener dem, han fanger. Den fangede skal stille sig i en stilling, som befrieren skal efterligne.
- ✚ **Labyrintsansen.** Trolden tryller dem, han fanger, om til et træ. For at løsne træets rødder skal man tage hinanden i hænderne og snurre rundt og rundt.

Illustration



Egne noter!

2.4 Grundøvelser



Børn, der er motorisk usikre, har ofte en underudviklet balanceevne. Evnen til at holde balancen opstår – som beskrevet i "Uddannelsesmappen" – i et sammenspil mellem føle-, muskel/led- og labyrintsansen, hvoraf labyrintsansen har størst betydning.





Grundøvelserne består derfor af øvelser, der træner og stimulerer barnet i 3 forskellige plan. Der er her tale om:

- 1. plan Dreje – via svingture eller gyngeture (gynge i ét ophæng) stimulerer vi det "første rør" i vores indre øre.
- 2. plan Rulle – ved at ligge og rulle langs en madras stimulerer vi det "andet rør" i vores indre øre.
- 3. plan Kolbøtter – ved at slå forlæns eller baglæns kolbøtter får vi stimuleret det "tredje rør" i vores indre øre.

Ifølge børnefysioterapeut Vibeke Winther er træning af disse 3 plan i 5 minutter 3 gange dagligt nok til at udvikle et barns balanceevne og dermed dets motoriske formåen.

Børn med underudviklet balanceevne bliver let svimle. Ved træning af nedenstående øvelser fra hæftet "Rend og hop – styrk din krop" er det derfor vigtigt at holde øje med, om barnet har det godt. Efter meget hurtige rotationer vil barnets øjne typisk flakke fra side til side – dette er helt normalt og ufarligt.

1. plan	<p>Svingture</p> <p>Flet dine fingre ved barnet brystkasse, så barnets arme hviler på dine. Start med at svinge barnet forsigtig rundt ved at dreje rundt om dig selv. Målet er, at I kan dreje rundt et minut hver vej.</p>	
	<p>Gyngeture</p> <p>Det er vigtigt, at gyngen kan rotere, hvorfor den skal være hængt op i ét ophæng. Skub barnet frem og tilbage, samtidig med at du får gyngen til at rotere om sin egen akse. Start stille og roligt. Målet er, at barnet kan gynge med rotation i et minut af gangen hver vej.</p>	

	<p>Tummelumsk Barnet skal ligge med numsen nede i tummelumsk, som skal have flad bund. Start stille og roligt med at dreje barnet rundt. Dette gøres bedst ved at lægge hånden på barnets knæ og dreje langsom rundt, som om du rører i en stor gryde. Start med få sekunder og byg langsomt op, til barnet kan dreje hurtigt rundt i et minut, hver vej. Sig gerne en remse for at aflede barnets opmærksomhed.</p>	
2. plan	<p>Rulle Barnet skal ligge på ryggen med strakte ben og arme (op over hovedet). Herfra skal barnet rulle 8 gange til den ene side og 8 gange tilbage igen (4 hele omgange hver vej). Målet er, at barnet kan rulle lige uden at kigge op, og at det holder sig strakt, mens det ruller – lige som i udgangspositionen.</p>	
3. plan	<p>Kolbøtter Hvis barnet ikke selv kan slå kolbøtter, kan du hjælpe det. Dette gør du ved at stille dig bag barnet. Barnet skal nu stille sig med let spredte ben, bukke sig forover, sætte hænderne i underlaget og kigge ind på sin navle. Ved at løfte let i barnets hofte kan du nu hjælpe det med at få vægten ud over hovedet og komme rundt. Barnet skal gerne kunne slå 5 kolbøtter uden hjælp.</p>	
Øvrige	<p>Hoppe Motorisk usikre børn har ofte svært ved at hoppe. Dette trænes helt simpelt ved at inddrage hoppen så tit som muligt. Som start skal barnet bare hoppe op og ned, senere kan I øve at hoppe frem mod noget, hoppe med samlede ben, hoppe baglæns osv.</p>	

Øvrige

Hoppe ned

Motorisk usikre børn er ofte også bange for højder. Dette kan trænes ved at hoppe ned fra lave ting, som fx det nederste trappetrin, den nederste række i en ribbe eller lignende. Hold gerne barnet i hånden i starten og byg langsomt flere niveauer på.



Egne noter!

3.0 ØVRIGE BEVÆGELSESIDÉER

VASKEMASKINE

Antal børn

10-25 børn

Fysiske rammer

Inde og ude
Minimum 20 m² fri
plads

Rekvisitter

Evt. 4 farver
markeringsbånd.

Skjult fokus

Samarbejde
Labyrintsansen
Muskel/ledsansen

Beskrivelse af legen

Børnene står med hinanden i hånden og danner en firkant, fx 3 i hver række. De børn der står på række sammen er ét hold. Der står en voksen eller et barn i midten, som "styrer" vaskemaskinen.

1: Når personen i midten begynder at dreje rundt starter vaskemaskinen – yderkredsen skal nu forsøge at følge med, således at dem, der stod og kiggede på ryggen af barnet i midten, bliver ved med at være bagved ryggen. Når vaskemaskinen stopper skal alle lægge sig på maven, stå på ét ben, røre gulvet med kun én hånd og én fod...

2: Firkanten står stille, mens midterpersonen drejer. Når midterpersonen stopper, skal man hurtigst muligt løbe hen på sin rigtige plads, fx bag ryggen på midterpersonen.

Beskrivelse fortsat...

Her kan man enten som ovenfor beskrevet udføre en øvelse, eller man kan sige, at børnene skal stille sig i rækkefølge efter fx højder. Marker evt. holdene med hver deres farve markeringsbånd.

Illustration



Egne noter!

STOPDANS

Antal børn

2 - alle børn

Fysiske rammer

Rum eller sal med
plads til dans
Adgang til anlæg

Rekvisitter

Musik

Skjult fokus

Reaktion
Balance
Muskel/ledsansen

Beskrivelse af legen

Stopdans er en klassisk leg, hvor man danser, når musikken spiller, og stopper, når den slukkes. Man kan med fordel tænke forskellige dansetemaer ind. Fx kan man danse rumpe-dans, og når musikken stopper skal alle ned at side på rumpen. Men kan også være flyvemaskiner, og når musikken stopper lander man på maven... Kun fantasien sætter grænser!

Mulige variationer

Dansen kan også skiftes ud med løb. Når musikken stopper, bremser man sit løb på stedet, står på et ben eller lignende. Dette vil øge træningen af både kredsløb og balance. Løbelegen kan også laves uden musik, hvor den voksne råber start/stop.

Illustration



Egne noter!

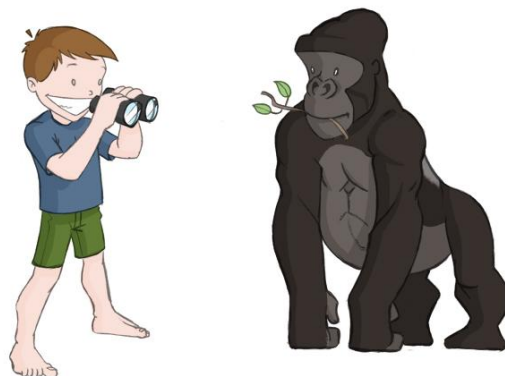
FRI FANTASI

Når man først får taget hul på en god historie, er der faktisk ikke noget lettere end at digte derudaf. Og børnene kan med fordel være med til at bestemme historiens forløb... Bare den er fuld af bevægelse☺

”Opdagelsesrejen” er en fantasileg, hvor alle kan få love at være kreative og have indflydelse på handlingen. Modellen er fast, men indholdet varierer efter lyst. Den kan leges ude og inde og med alt fra 3-100 børn.

Eksempel på Opdagelsesrejse:

- ✚ Alle hopper på cyklerne (*ligger på ryggen og cykler med benene op i luften*) og cykler ned til toget.
- ✚ Alle tager med toget (*børnene står i kæde med hænderne på skuldrene af den, der står foran*) ud til lufthavnen.
- ✚ Alle flyver af sted (*alle børnene er flyvere, der flyver rundt mellem hinanden, på en række eller hvad der passer bedst ind i legen*). Flyveren lander i Afrika (Trolde-land, Tivoli, ude i Rummet...)
- ✚ I Afrika tager alle deres kikkert frem (*hænderne i cirkler op foran øjnene*)
- ✚ Og hvad får vi øje på? (Spørg børnene på skift)
 - En løve (*alle børnene hilser fx med et højt brøl*)
 - En giraf (*alle børnene hopper fx op og klapper den på hovedet*)
 - En elefant (*alle børnene leger fx elefant ved at lave snabel med deres arme*)
 - En krokodille (*alle børnene hopper fx for ikke at blive bidt*)
 - En slange, et næsehorn, en abe, en fugl...



- ✚ Når legen skal slutte, hopper I på flyveren igen, flyver hjem til København, tager toget, hopper på cyklen og ender hjemme i fritidsordningen.

Hvis børnene bliver spurgt undervejs, kan du som voksen hjælpe handlingen på vej ved at stille spørgsmål. Spørg fx: ”Hvilket dyr kan du se i din kikkert Alma?” og Alma svarer fx: ”Jeg kan se en stor krokodille”. For at børnene ved, hvad der skal ske, så sig fx: ”Uhhh, så må vi hellere hoppe, så den ikke kan bide os i tæerne!”.

Idéer til andre opdagelsesrejser:

- ✚ I trolde-land kan I måske møde hoppetrolde, vinketrolde, trilletrolde, grinetrolde, sure trolde, farlige trolde...

- ✚ I Tivoli har I måske lyst til at prøve en rutsjebane, vippe i baljerne, rulle på dækket af sørøverskibet, svæve i ballongyngerne...
- ✚ Ude i Rummet kan I møde alle slags rummænd (lige som troldene), lande på forskellige planeter hvor I er lette, tunge, skal gå på hæle, gå på tæer, hoppe, kravle...

Ønsker I som stue eller institution at gå et skridt videre ind i bevægelsesglædens univers, kommer der her en masse inspiration til, hvordan legene og den fysiske aktivitet let kan blive en del af hverdagen, rutinerne og traditionerne i jeres institution.

HVERDAGSSITUATIONER

Se på de ting, I gør i hverdagen med nye briller. Kunne det fx tænkes, at man kunne gøre en leg ud af at tage tøjet af og på?

"Garderobedansen"

I Ryvang II har de opfundet "garderobedansen". Når man kommer ind fra legepladsen, bliver der sat musik på, og alle dem, som er færdige med at tage deres tøj af, må komme ud på gulvet og være med til at danse. Man kunne også lave en "magisk terning" med billeder af jakke, sko, hue osv. og så lade terningen bestemme, hvilket stykke tøj man skal tage af.

"Månedens bevægelse"

Hver dag går alle børnene gennem hoveddøren mindst to gang. En måde at skabe fokus på bevægelse på kunne derfor være at hænge en stor plakate op med månedens leg/bevægelse. Månedens bevægelse kan være noget, børnene selv skal gøre, når de kommer over i fritidsordningen, men det kan også være noget I alle sammen prøver. Hver uge eller måned skal der vælges eller trækkes en ny leg, som ét af børnene kan putte op på tavlen.

"Pulsdag"

Det kan være en rigtig god idé at udnævne én eller flere dage i ugen til fx pulsdag, snurreddag eller lignende. På den måde kan I gøre det til en fast tradition at få pulsen op og dermed sikre et nødvendigt motorisk fokus. Inspiration til øvelser findes her i hæftet.

"Vi cykler i skole"

I kan også lave jeres egne kampagner! Fx kunne I opfordre til at børnene skal tage cyklen i skole en eller flere gang om ugen, eller lave en fast cykeluge en gang om måneden.



TRADITIONER

"Julekalender"

Julen er en tid for hygge og gode historier, hvilket sagtens kan kombineres med sjov og bevægelse. Fx kan I lave jeres egen julehistorie med en oplæsning til hver dag i december. Historien kan fx være om en nisse, der kommer ud for en masse forskellige prøvelser (fysiske øvelser). Eller I kan bygge historien op som en "Opdagelsesrejse" (se beskrivelse ovenfor), hvor børnene er med til at bestemme handlingen. Hvis det er simple øvelser, kan I sætte dem sammen, så I hver dag bygge en ny bevægelse på historien.



"Der var en gang en lille nisse, der boede langt ud i en skov. Hans største ønske var at komme til at holde jul sammen med sin mor og far. Men de boede i den helt anden ende af skoven, og han var ikke sikker på, at han kunne finde vej. Men den lille nisse besluttede sig for at pakke en taske og begive sig af sted ..."

"Sommerfest"

Når sommeren og solen banker på, er der masser af gode grunde til at holde fest, og hvorfor ikke holde en "fest med fart i"! Sommerfesten kan være stedet, hvor børnene får lov til at vise deres forældre alt det, de har lært eller en anledning til at lave konkurrencer, hvor børnene kan udfordre deres mødre og fædre.

LITTERATURLISTE

Bøger

Andersen, K. og Brøndsted, B.; Leg så hjernerne banker – legebog for børnehavebørn. Gyldendals Bogklub, 1. udg. 1. oplag, 2009.

Brodersen, A. og Pedersen, B.; Brug din krop – teori, testning, træning. Forfatterforlaget, 2. udg. 1. oplag, 2006, Svendborg.

Holle, B.; Børns motoriske udvikling – normale og retarderede. Munksgaard, 4 udg. 6. oplag, 1996, København.

Sand, O., Sjaastad Ø.V. og Haug, E.; Fysiologi – en grundbog. Munksgaard Danmark, 2004, København.

Vigsø, B. og Nielsen, V.; Børn og Udeliv. CVU Vest Press, 1. udg. 1 oplag, 2006, Esbjerg.

Winther, V.; Leg der styrker motorikken – 0-3 år. Inspirationshæfte (www.boernogmotorik.dk), 2010.

Rapporter og artikler

Andersen, Boll og Rahbek; Sammenhængen mellem børns motorik og kondital. Professionshøjskolen Metropol, Professionsbachelorprojekt 2009, København.

DBS: Databasen Børns Sundhed; Årsrapport og Motoriske vanskeligheder. Region Hovedstaden og Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2011, København.

Børne- og ungdomsforvaltningen; Målsætninger for Fritidshjem og KKFO'er 2009, Københavns kommune

Børne- og ungdomsforvaltningen; Sundhed, trivsel, overskud – i byens dagtilbud – mad og måltider, bevægelse og hygiejne. Københavns Kommune BUF, 2005, København.

Grahn, P., Mårtensson, F., Lindblad, B., Nilsson, P. og Ekman, A.; Børns udeleg, betingelser og betydning. Oversat af Frederiksen, M. et.al, Forlaget Børn & Unge, 2000,

Kulturministeriet; Inspirationskatalog – 7 timers idræt om motion om ugen for børn og unge. Idrættens Analyseinstitut, 1. udg. 2011, København.

K.K: Københavns Kommune; Sundhed og trivsel 3- og 6-årige – Børnesundhedsprofil 2009 for Københavns Kommune. Københavns Kommune, 2011, København.

Pedersen B. og Brodersen A.; Haser i skoven. Fyns Pædagog Seminarium, 1997.

Stolemagerstien; "Børns Bevægelse" (måling af børns aktivitet). Idrætsbørnehaven Stolemagerstien, december 2005.

Wedderkopp, N. et al. High-level physical activity in childhood seems to protect against low back pain in early adolescence, 2008 The Spine Journal (uddrag: <http://dagenssundhed.dk> søg på: inaktive børn kan få ondt i ryggen)

Hjemmesider

DIF

Bevægelighedstræning, undervisningsmateriale: www.dif.dk

Netdoktor

Link 1: <http://www.netdoktor.dk/epilepsi/hjernen/opbygning/funktion.htm>

Sanseintegration hos børn

<http://www.sanse-integration.dk/sanser.htm>

Sanseintegration ved Betina Larsen

<http://www.sensory-integration.info/site/sanserne/Labyrint%20og%20lodlinie.html>

Skoven i skolen

<http://www.skoven-i-skolen.dk>


EPOS

<http://www.epos-amu.dk/grum/40962.pdf>


Der er fundet inspiration til Idékataloget på følgende hjemmesider:


 Kroppen på toppen: <http://www.kroppenpaatoppen.dk/>

 FDF's legedatabase: <http://fdf.dk/index.php?id=912>

 Idrætsinstitutionen Ryvang II: <http://www.ryvang2.dk/>

Der er fundet inspiration til Idékataloget i følgende bøger/hæfter:

 Andersen, K. og Brøndsted, B. Leg så hjernerne banker – legebog for børnehavebørn. Gyldendals Bogklub, 1. udg. 1. oplag, 2009.

 Rend og hop styrk din krop; Inspirationshæftet fra "Børn og Forebyggelse" i Gentofte Kommune.